

The book was found

Anatomía Y 100 Estiramientos Esenciales Para Running (Color) (Deportes Nº 27) (Spanish Edition)



Synopsis

Este volumen ha sido creado pensando en las necesidades de los corredores e incluye toda la información que aportan los últimos estudios realizados sobre el trabajo de la flexibilidad en el running. Es una obra imprescindible en la biblioteca de cualquier corredor, desde el velocista más puro hasta los corredores de fondo más extremos, así como triatletas, maratonianos o practicantes de trail running. El contenido de estas páginas incluye:- Análisis biomecánico de la carrera; - Explicación detallada de la técnica de la carrera; - 100 estiramientos específicos para corredores.

Book Information

File Size: 73798 KB

Print Length: 168 pages

Publisher: Paidotribo; 1 edition (August 14, 2015)

Publication Date: August 14, 2015

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B0151GL0EM

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #554,164 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #27

in Books > Libros en español > Deportes > Entrenamiento #105 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes #452 in Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Exercise & Fitness > Weight Training

Customer Reviews

100 % positive fast shipping tanks and good luck

[Download to continue reading...](#)

Anatomía y 100 estiramientos esenciales para running (Color) (Deportes nº 27) (Spanish Edition) Anatomía & 100 Estiramientos esenciales (Color) (Deportes nº 27) (Spanish Edition) Fútbol: El Modelo de Juego del FC Barcelona: Las Claves del éxito del Club Blaugrana (deportes,futbol,deportes futbol,futbol base futbolisimo) (Spanish Edition) Running Mindfully: How to Meditate While Running for Your Body, Mind and Soul (Tibetan Buddhism, Mindful Running)

Running: Distance Running: Improve Your Long Distance Running Step By Step RUN: What To Know About Running Before You Begin (A Complete Beginners Guide: Learn How To Start Running And Jogging): (Running And Jogging For Beginners, Weight Loss, Exercise, How to Run And Jog) *AtrÃfÂvete a bucear (Color) (Deportes nÃ Âº 46) (Spanish Edition) Manual del entrenador personal: Del fitness al wellness (Color) (Deportes nÃ Âº 93) (Spanish Edition) EL CACHORRO 8 ESENCIALES NORMAS DE CAPACITACIÃfâ œN: Aprender 8 Poderosamente Eficaz Y Reglas Simples Para Entrenar A Tu Cachorro Para Convertirse En Un Perro ... Mascota FÃfÂcil Serie nÃ Âº 4) (Spanish Edition) JABONES ESENCIALES (CartonÃfÂ© y color) (Spanish Edition) Muchacho Que Bateaba Solo Jonrones, El (The Kid Who Only Hit Homers) (La Serie De Deportes No. 1 Para Ninos / Childrens No. 1 Sports Series) (Spanish Edition) Compendio de anatomia descriptiva (Spanish Edition) Anatomia de Una Enfermedad (Spanish Edition) Atlas de Anatomia Humana (Spanish Edition) Atlas de bolsillo de anatomia radiografica / Pocket Atlas of Radiographic Anatomy (Spanish Edition) Anatomia de Los Animales Domesticos - Tomo II (Spanish Edition) Masaje Terapeutico basico: Integracion de anatomia y tratamiento (Spanish Edition) ANATOMIA DEL ALMA (Spanish Edition) Anatomia del hatha yoga (Coleccion Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) Running: The Ultimate Guide To Running For Weight Loss, Health And Fitness - Includes Easy To Follow Training Plans For Beginners (How to Run, Jogging, Marathon Training)*

Dmca