

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)

[Dmca](#)