



4 meses para correr un maratón en 4 horas : guía de preparación con programas de entrenamiento diario y para corredores de maratón de entre 4 y 5 horas

Kuehls, Dave

Tutor,
2011

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vNDA2MzQyNw>

Título: 4 meses para correr un maratón en 4 horas guía de preparación con programas de entrenamiento diario y para corredores de maratón de entre 4 y 5 horas

Edición: 3ª ed. act., reimp

Editorial: Madrid Tutor 2011

Descripción física: 100 p. il

Variantes del título: Cuatro meses para correr un maratón en cuatro horas

Mención de serie: En forma (Ediciones Tutor)

Nota general: Incluye índice alfabético Título original: 4 months to a 4-hour marathon

Contenido: Entrenamiento básico -- Oprah, el maratón y el corredor -- Equipamiento -- Hidrocarbonado -- Los cinco magníficos: ejercicios para correr un maratón de 4 horas -- Las tres fases -- Programas de entrenamiento: 16 semanas y la cuenta atrás la semana de la carrera -- Misión posible -- Cajón de sastre -- Tomar conciencia de la carrera

ISBN: 978-84-7902-676-9

Materia: Maratón

Punto acceso adicional serie-Título: En forma (Ediciones Tutor)

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es