



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

Equipamiento. Dieta.

Entrenamiento. Ritmo.

Preparación psíquica.

Agotamiento. Calzado.

Líquidos de reposición.

Programas. Objetivos. Día de la carrera

Kuehls, Dave

Tutor,
2000

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhemF0ei5yZW4vNDA2MzQyOA>

Título: 4 meses para correr un maratón en 4 horas Guía de preparación con programas de entrenamiento diario para corredores de maratón de entre 4 y 5 horas. Equipamiento. Dieta. Entrenamiento. Ritmo. Preparación psíquica. Agotamiento. Calzado. Líquidos de reposición. Programas. Objetivos. Día de la carrera

Editorial: Madrid Tutor 2000

Descripción física: 102 p.

Mención de serie: En forma (Ediciones Tutor)

ISBN: 84-7902-273-6

Materia: Entrenamiento (Deportes)

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