

The book was found

# Manual Del Corredor De Competicion (Spanish Edition)



## Synopsis

Este manual sirve tanto para el corredor principiante como para el de elite. Los autores dividen a los corredores en categorías según sus tiempos de carrera por lo que el contenido del libro se adapta a las necesidades de cada grupo. El lector encontrará desde el entrenamiento de base con ejemplos de programas para correr distancias específicas, el entrenamiento de la velocidad con un programa simplificado de 12 semanas, hasta el entrenamiento específico para el maratón. Asimismo, se presentan directrices para la planificación del propio entrenamiento, indicaciones para la nutrición del deportista junto con la prevención de las lesiones y enfermedades más comunes entre los corredores. También se tratan los aspectos mentales del correr en competición como la determinación de objetivos, la motivación, las estrategias y tácticas de la carrera. El Manual del corredor de competición es un best-seller a nivel mundial con más de 200.000 ejemplares vendidos en lengua inglesa.

## Book Information

Paperback: 614 pages

Publisher: Paidotribo Editorial; 1 edition (January 1, 2006)

Language: Spanish

ISBN-10: 8480197560

ISBN-13: 978-8480197564

Product Dimensions: 1.5 x 6 x 8.8 inches

Shipping Weight: 2.6 pounds

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #2,912,049 in Books (See Top 100 in Books) #102 in Books > Libros en español > Deportes > Entrenamiento #327 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia Física #2544 in Books > Sports & Outdoors > Coaching > Training & Conditioning

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

Manual del Corredor de Competición (Spanish Edition) Hagalo usted mismo/Do it yourself: Nueva edición del manual más completo jamás publicado/New edition of the most complete manual never published (Manual Completo) (Spanish Edition) Del Agua y del Viento: Flor del Agua y Flor del Viento (Spanish Edition) Más allá del Darién, en busca del estrecho: De Avila a Nicaragua. Historia del encuentro (Spanish Edition) Por amor a la Física: Del final del arco iris a la frontera del tiempo. Un viaje por las maravillas de la Física (Spanish Edition) Hacia el fin del

mundo: Trilogía del Malamor #1 (Trilogía del Malamor) (Spanish Edition) Fútbol: El Modelo de Juego del FC Barcelona: Las Claves del Éxito del Club Blaugrana (deportes,fútbol,deportes fútbol,fútbol base futbolísimo) (Spanish Edition) El delito y el control del delito en la modernidad avanzada: Una aproximación al inicio de la biopolítica y la metamorfosis del pharmakos y del homo sacer en la modernidad avanzada (Spanish Edition) De los Trastornos Generalizados del Desarrollo al Trastorno del Espectro Autista: Los cambios del DSM-IV al DSM-V (Spanish Edition) El cuadrante del flujo del dinero: Guía del Padre Rico hacia la libertad financiera (Spanish Edition) El Libro del fracaso: La sabiduría del fracaso desde el movimiento de emprendedores más activo del mundo (Fuckup Nights nº 1) (Spanish Edition) El misterio del Shemitá: 3000 años de antigüedad que guardan el secreto del futuro del mundo; ¿y de su propio futuro! (Spanish Edition) El Martir Del Golgota: uno de los maestros mas reconocidos del mundo transmitiendo la historia de Jesus El Martir Del Golgota (Spanish Edition) Manual del entrenador personal: Del fitness al wellness (Color) (Deportes nº 93) (Spanish Edition) Manual del ganado bovino para carne / Manual of Beef Cattle: Una guía paso a paso / A Step by Step Guide (Como Hacer Bien Y Facilmente / How Do Good and Easy) (Spanish Edition) El sommelier del siglo XXI / The Sommelier of XXI Century: Manual para profesionales y aficionados / Manual for Professionals and Amateurs (Spanish Edition) Superación Personal - PNL: Reprograme su cerebro con PNL 2da Edición - Programación Neurolingüística, el manual de usuario del Cerebro: Manual con Patrones y técnicas de PNL (Spanish Edition) Manual del AMA de Casa Desordenada: Messies Manual (Spanish Edition) Manual Del Aparato Digestivo para Técnicos Radiólogos: Manual de actuación para Técnicos de Imagen para el Diagnóstico (Spanish Edition) Manual para facilitadores del programa TWS: Manual B - Español (Spanish Edition)

[Dmca](#)