



Correr Es Algo Mas / Running Is Something Else



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Correr Es Algo Mas / Running Is Something Else

Del Barrio

Correr Es Algo Mas / Running Is Something Else Del Barrio

El fitness es una de las partes mas importantes como base para poder practicar otros deportes

. La idea de este libro es conseguir aunar el aspecto mas tecnico del running, explicado de una forma facil y comprensible, y la parte mas emocional de corredores, deportistas populares y tambien aquellos que tienen mas conocimientos y experiencia en el campo del deporte, fitness y salud.

Cada capitulo se dividira en dos secciones: por un lado la parte mas emocional y de experiencias y por otro, la parte tecnica, siempre ligadas por un aspecto comun, o una parte importante a trabajar. A lo largo del libro se recorren diferentes aspectos esenciales que un corredor debe tener en cuenta: *el core* (el centro del cuerpo), *la postura correcta*, *la fisonomia de los pies*, *el ritmo de carrera* o *la movilidad articular*

. Se trabajan ejercicios de fuerza y resistencia. Se analiza la importancia del entrenamiento cruzado, la relajacion equilibrada de mente y cuerpo, y la flexibilidad. En los ultimos capitulos aprendemos a marcarnos objetivos y planear rutinas de ejercicios. Incluye un apartado con breves opiniones de profesionales y atletas sobre diferentes aspectos de personajes conocidos y profesionales. **ENGLISH DESCRIPTION**

Physical fitness is one of the most important parts of the basis to be able to participate in other sports.

The idea of this book is to combine the more technical side of running, explained in an easily understandable way, and the more emotional side of runners, popular athletes, and those who know the most and have the most experience in the field of sports, fitness, and health.

Each chapter is divided into two sections: on one hand, the emotional, experiential aspect, and on the other hand, the technical side of things, always linked by a common thread, or something important to work on.

Throughout the book, we see different essential aspects that a runner should keep in mind: *your core* (the center of your body), *correct posture*, *the parts of your feet*, *the pace of a race*, or *the movement of your joints*. There are exercises for strength and endurance. The importance of cross-training, balanced relaxation of body and mind, and flexibility are discussed. In the final chapters, we learn to set goals and plan exercise routes. It includes a section with short opinions by professionals and athletes about different related topics.

 [Descargar Correr Es Algo Mas / Running Is Something Else ...pdf](#)

 [Leer en línea Correr Es Algo Mas / Running Is Something Else ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Correr Es Algo Mas / Running Is Something Else Del Barrio

192 pages

Download and Read Online Correr Es Algo Mas / Running Is Something Else Del Barrio #IUFBN58SW4A

Leer Correr Es Algo Mas / Running Is Something Else by Del Barrio para ebook en línea Correr Es Algo Mas / Running Is Something Else by Del Barrio Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Correr Es Algo Mas / Running Is Something Else by Del Barrio para leer en línea. Online Correr Es Algo Mas / Running Is Something Else by Del Barrio ebook PDF descargar Correr Es Algo Mas / Running Is Something Else by Del Barrio Doc Correr Es Algo Mas / Running Is Something Else by Del Barrio Mobipocket Correr Es Algo Mas / Running Is Something Else by Del Barrio EPub

IUFBN58SW4AIUFBN58SW4AIUFBN58SW4A