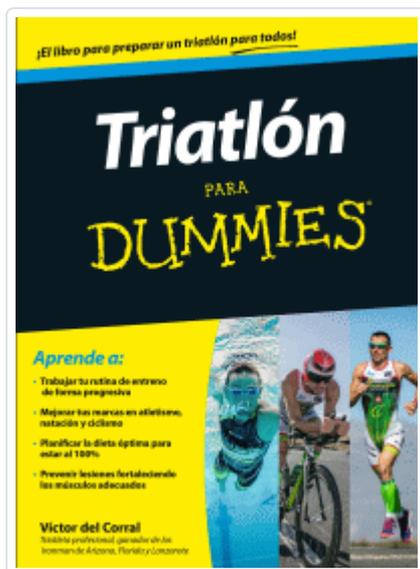


TRIATLON PARA DUMMIES



CORRAL MORALES, VICTOR MANUEL DEL

SINOPSIS

Manual muy completo para prepararse para un triatlón. Víctor del Corral explica los ejercicios que él practica para la preparación física específica de cada una de las etapas: natación, bicicleta y maratón, poniendo especial énfasis en la prevención de lesiones y desfallecimiento. El autor también aborda el entrenamiento psicológico y la motivación para esta larga prueba de resistencia, así como las claves de una buena nutrición e hidratación. El libro incluye anécdotas de la experiencia de Víctor del Corral en las competiciones en las que ha participado. ...



Editorial	CEAC
Materia	FORMA FISICA Y DEPORTES
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788432902499
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	170x0x mm.
Peso	434
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/02/2016

Títulos relacionados



COCINA EN MENOS DE 10 MINUTOS PARA DUMMIES
LARAISON, EMILIE



COCINA VEGETARIANA PARA DUMMIES
LARAISON, EMILIE



SOPAS Y CREMAS PARA DUMMIES
LARAISON, EMILIE



AUTOESTIMA PARA DUMMIES
SMITH, S. RENEE / HARTE, VIVIAN