

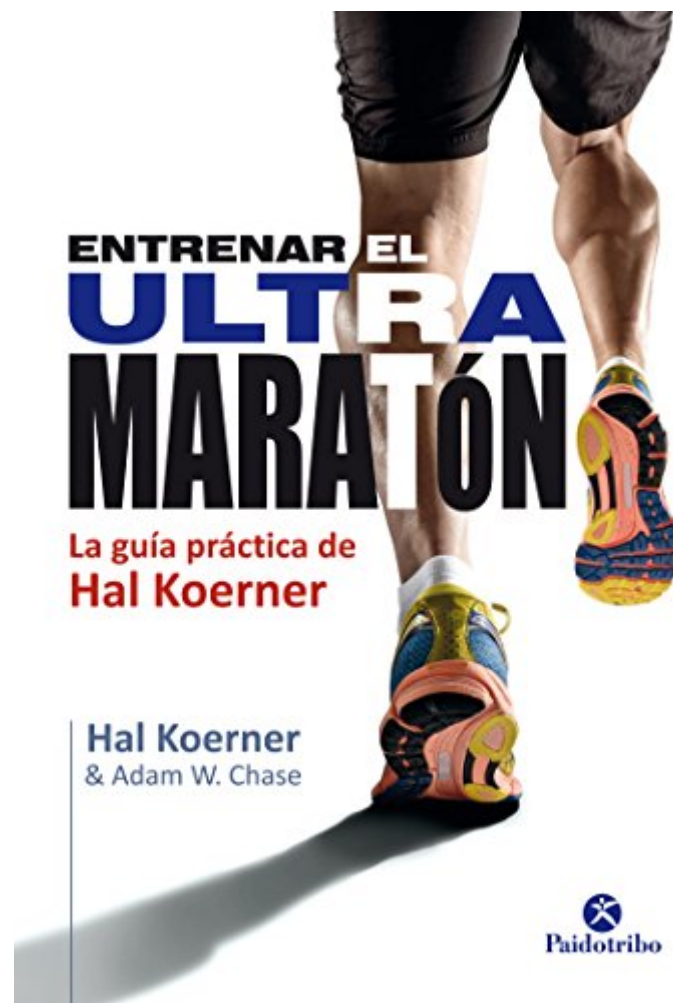
Entrenar el ultramaratón: La guía práctica de Hal Koerner (Deportes nº 24) (Spanish Edition)

Prepararse para un ultramaratón no tiene tanto que ver con el número de kilómetros como con la resistencia mental: decidir qué distancia afrontar y centrarse en ella. Conseguir terminar un ultramaratón conlleva un gran sentimiento de logro.

En esta guía, Hal Koerner, uno de los mayores corredores de ultradistancias, proporciona conocimientos esenciales y muy prácticos para afrontar el reto de superar un ultramaratón. Y lo que es aún más importante, ofrece los elementos esenciales para ganar la confianza en uno mismo, el factor clave durante los inevitables momentos críticos de cualquier ultramaratón.

Hal Koerner es una de las dos únicas personas que han ganado la competición Wester States 100 - miles Endurance Run (2007, 2009) y la Hardrock 100 Endurance Run. También ha logrado finalizar más de 130 ultramaratones en EE.UU., Europa y Asia.

Entrenar el ultramaratón: La guía práctica de Hal Koerner (Deportes nº 24) (Spanish Edition) por Hal Koerner fue vendido por £5.49 cada copia. El libro publicado por Paidotribo. Contiene 202 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Entrenar el ultramaratón: La guía práctica de Hal Koerner (Deportes nº 24) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: June 21, 2017
- Número de páginas: 202 páginas
- Autor: Hal Koerner
- Editor: Paidotribo

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Entrenar el ultramaratón: La guía práctica de Hal Koerner (Deportes nº 24) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Entrenar el ultramaratón: La guía práctica de Hal Koerner (Deportes nº 24) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

