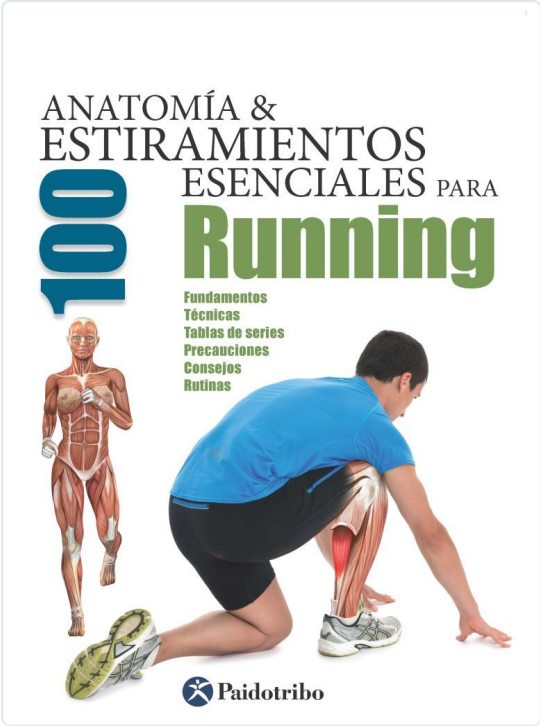
Seijas Albir, Guillermo

Anatomía & 100 estiramientos esenciales para running (Color)

Este volumen ha sido creado pensando en las necesidades de los corredores e incluye toda la información que aportan los últimos estudios realizados sobre el trabajo de la flexibilidad en el running. Es una obra imprescindible en la biblioteca de cualquier corredor, desde el velocista más puro hasta los corredores de fondo más extremos, así como triatletas, maratonianos o practicantes de trail running. El contenido de estas páginas incluye:

- Análisis biomecánico de la carrera- Explicación detallada de la técnica de la carrera.
- 100 estiramientos específicos para corredores



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Musculación
Orrialdeak	168
Neurria	275x210x mm.
Pisua	820
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788499105369
PVP	26,00 €
PVP,BEZik gabe	25,00 €

9788499105369