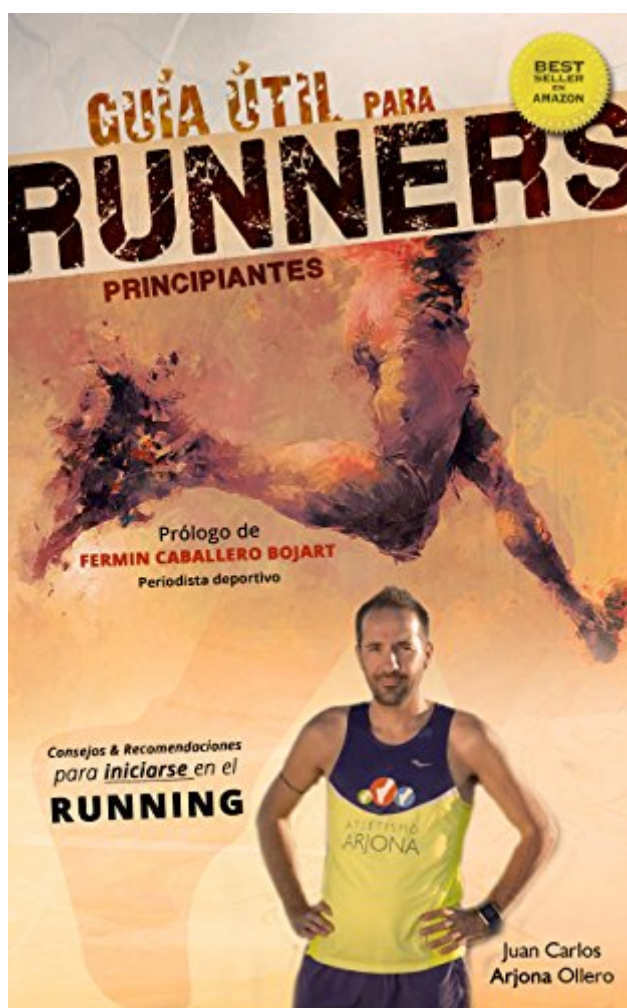


The book was found

Guía Útil Para Runners Principiantes: Éxito En 2017 (Corredores) (Spanish Edition)



Synopsis

TOP 1 DE Deportes : Marzo y Abril Todo experimento supone una novedad. Salir a correr por primera vez puede convertirse en la novedad más recordada de tu vida, como la primera vez que te pusiste unos zapatos nuevos, o un experimento que jamás quieras volver a probar. La diferencia estriba en si el día a que estrenaste aquellos zapatos te rozaron y te marcaron, con un dolor terrible, o si aquella tarde triunfaste con ellos. Y como los zapatos, caminar, no viene con libro de instrucciones. Aprendes, lo memorizas y ya no lo olvidas. Luego te atreves a correr, o te obligan. Siempre hay una primera vez para todo, y en muchos casos sin manual técnico. Así nace esta guía a que tienes entre manos, como una acumulación de experiencias que Juan Carlos Arjona ha seleccionado para que tu primera salida con zapatillas y ropa de deporte se convierta en un recuerdo duradero. Con errores que puedes evitar, consejos que tienes que seguir, recomendaciones que no debes olvidar y trucos que memorizar. A lo largo de 30 capítulos te muestra lo más útil, lo más básico que te ayudará a crecer como runner. Juan Carlos Arjona conoce y entiende el atletismo y te descubre esos puntos fuertes que necesitas tener en cuenta, para que no se conviertan en puntos débiles, como rozadura de zapato nuevo. Y como un entrenador que conoce bien su oficio, te conducirá por una guía sin ataduras, ni desencantos. Solo hace falta que tengas un motivo, una excusa para dejarlo todo por un momento y salir a correr, como si fuese la primera vez. Pero con las 30 lecciones aprendidas. Si aquella primera vez tuvo un sentido, una fuerza especial, ello debe ser tu calizador de cada día a, con el que enfrentes tus obstáculos de la jornada. Correr te ayudará a sentir bien, alimentar tu rutina. Pero no olvides que el running no tiene límites, y si algún día olvidas el motivo, esta guía, con sus líneas sobre hidratación, estiramientos, planificación, técnicas de carrera, y tantas otras cuestiones, afianzarán de nuevo tus pasos, y serás capaz de volver a vivir el runner que llevas dentro.

GUÍA PARA CORREDORES

Puedes encontrar a JUAN CARLOS ARJONA en: Facebook: Atletismo Arjona
Entrenamientos Twitter: @AtletismoArjona Instagram: @AtletismoArjona

Book Information

File Size: 2571 KB

Print Length: 100 pages

Simultaneous Device Usage: Unlimited

Publisher: Juan Carlos Arjona Ollero (September 11, 2016)

Publication Date: September 11, 2016

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01LWU14PB

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Screen Reader: Supported

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #64,321 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #7 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes #20 in Kindle Store > Kindle Short Reads > Two hours or more (65-100 pages) > Sports & Outdoors #33 in Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Exercise & Fitness > Running & Jogging

Customer Reviews

Excelente libro para comenzar a correr

Súper el libro, fácil de entender y buenísimo para los que queremos motivarnos y saber cómo comenzar a correr... Gracias por esta guía... muchos éxitos

Excelente libro para los q inician o los q tienen un poco más de tiempo en este mundo del running, todos los días se aprende y aquí hay muchos consejos útiles

El libro tiene muy buen contenido

Excelente gu a, buenos consejos, Gracias!

AAA+++

Didáctico y práctico. Muy buenos consejos,, recomiendo para todos los runners sean principiantes o no, y gente que quiera empezar a hacer deporte

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

3 Guías para corredores.: Incluye la Guía útil para runners principiantes (Spanish Edition)
Gu a útil para runners principiantes:  xito en 2017 (Corredores) (Spanish Edition)
Cocina Italiana: Recetas Italianas para principiantes (Recetas sencillas para principiantes - Comida Italiana para todos n    1) (Spanish Edition) 7 Habititos De Los Adolescentes Altamente Efectivos /

The 7 Habits of Highly Effective Teens: La Mejor Guia Practica Para el Exito Juvenil / The Best ...
Guide for Juvenile Success (Spanish Edition) Autismo: Explicado Para Principiantes - Tratamiento
definitivo para el autismo y guÃa de recuperaciÃn (TÃcnicas disponibles de
prevenciÃn y detecciÃn para superar el autismo nÂº 1) (Spanish Edition) South Beach
Diet GuÃa para principiantes y libro de cocina: El plan de dieta infalible para finalmente perder
peso que no puede y no fallarÃ (South Beach Diet - Spanish Edition) Forex para Principiantes
Ambiciosos: Una guÃa para el comercio exitoso de divisas (Spanish Edition) MODELADO
FACIL EN MASA POLYMER PARA PRINCIPIANTES (OJOS OOK): COMO CREAR OJOS
IMPACTANTES PARA MUNECAS OOK (Spanish Edition) Consejos para corredores EL RUNNER
EFICIENTE (Spanish Edition) Tu momento es ahora (Your Moment is Now): 3 pasos para que el
exito te suceda a ti (3 Steps For Success To Happen To You) (Spanish Edition) COACHING
MENTAL PARA EL EXITO: Programa Correctamente Tu Mente En Tiempo RÃcord y Haz
Realidad Tus SueÃos de Manera Inevitable! (Spanish Edition) La PirÃmide del Exito:
Construyendo Bloques para una Vida Mejor (Spanish Edition) Guia de estudio para el examen de
ciudadania estadounidense en EspaÃol y InglÃs: 2017 (American Citizenship) (Spanish
Edition) Ajedrez: Ajedrez para jugadores Principiantes y hasta Nivel Intermedio; Ã Aprende
Aperturas Creativas, Jaques RÃpidos, Sacrificios Inteligentes y un SÃlido Final Juego Final!
(Spanish Edition) CaligrafÃa 101: Escritura caligrÃfica para principiantes (Spanish Edition)
Alivio De Parrocos O PIÃticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada
Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del SeÃor, Festividades ... De Guardarlas,
Volume 1... (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O PIÃticas Familiares Adecuadas Para Los
Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del SeÃor,
Festividades ... De Guardarlas, Volume 2 (Spanish Edition) Recetas Para Activar el Metabolismo y
Para Bajar de Peso sin Hacer Dieta: Descubra los Mejores Tips Para Activar el Metabolismo y
Pierda Peso sin Pasar Hambre Ahora (Spanish Edition) La nueva guia medica de remedios
caseros: Soluciones sencillas, ideas ingeniosas y curas poco comunes para ayudarle a sentirse
mejor rapidamenta (Spanish Edition) Tus zonas erroneas / Your Erroneous Zones: Guia para
combatir las causas de la infelicidad / Guide to Fight the Unhappiness Reasons (Spanish Edition)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

