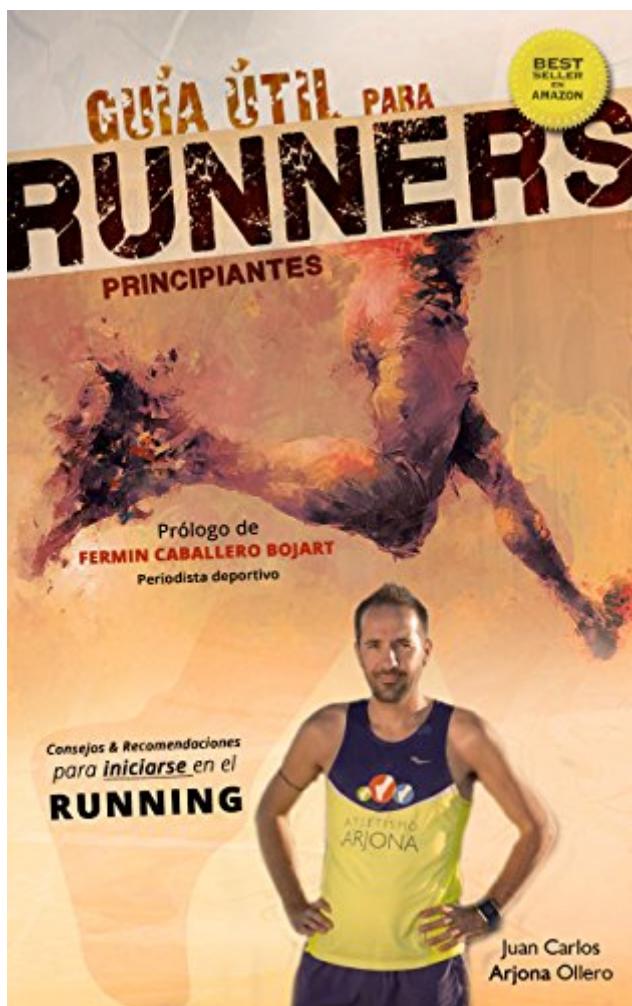


The book was found

GuÃ-a Ã°til Para Runners Principiantes: Ã‰xito 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 dÁ- 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 tÁ©cnico. AsÁ- nace esta guÃ- a que tienes entre manos, como una acumulaciÃ n 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 capÃ-tulos te muestra lo mÃs Ãºtil, lo mÃs bÃjsico que te harÃ¡ 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 dÃ©biles, como rozadura de zapato nuevo. Y como un entrenador que conoce bien su oficio, te conducirÃ¡ por una guÃ- a sin ataduras, ni desencantos. Solo hace falta que tengas un motivo, una excusa para dejarlo todo por un momento y salir a correr, como sÃ-fuese la primera vez. Pero con las 30 lecciones aprendidas. Si aquella primera vez tuvo un sentido, una fuerza especial, ello debe ser tu calzador de cada dÃ- a, con el que enfrentes tus obstÃjculos de la jornada. Correr te harÃ¡ sentir bien, alimentarÃ¡ tu rutina. Pero no olvides que el running no tiene lÃ- mites, y si algÃºn dÃ- a olvidas el motivo, esta guÃ- a, con sus lÃ- neas sobre hidrataciÃ n, estiramientos, planificaciÃ n, tÃ©cnicas de carrera, y tantas otras cuestiones, afianzarÃ n de nuevo tus pasos, y serÃjs capaz de volver a vivir el runner que llevas dentro.

GUÃ•A 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:Â 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

SAper el libro, fAjcil de entender y buenÃ-simo para los que queremos motivarnos y saber cÃ mo comenzar q correr... Gracias por esta guÃ-a... muchos Ã©xitos

Excelente libro para los q inician o los q tienen un poco mÃjs de tiempo en este mundo del running, todos los dÃ-as se aprende y aquÃ- hay muchos consejos Ãºtiles

El libro tiene muy buen contenido

Excelente guia, buenos consejos, Gracias!

AAA+++

DidÃjctico y prÃjctico. 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 GuÃfÃ-as para corredores.: Incluye la Guia ÃfÃºtil para runners principiantes (Spanish Edition)

GuÃfÃ-a ÃfÃºtil para runners principiantes: ÃfÃ-xito en 2017 (Corredores) (Spanish Edition)

Cocina Italiana: Recetas Italianas para principiantes (Recetas sencillas para principiantes - Comida Italiana para todos nÃ º 1) (Spanish Edition) 7 Habitos 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 autism y guÃƒÂ-a de recuperaciÃƒÂ-n (TÃƒÂ©cnicas disponibles de prevenciÃƒÂ-n y detecciÃƒÂ-n para superar el autismo nÃ 1) (Spanish Edition) South Beach Diet GuÃƒÂ-a para principiantes y libro de cocina: El plan de dieta infalible para finalmente perder peso que no puede y no fallarÃƒÂ¡ (South Beach Diet - Spanish Edition) Forex para Principiantes Ambiciosos: Una guÃƒÂ-a para el comercio exitoso de divisas (Spanish Edition) MODELADO FACIL EN MASA POLYMER PARA PRINCIPIANTES (OJOS OOAK): COMO CREAR OJOS IMPACTANTES PARA MUNECAS OOAK (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 RÃƒÂ©cord y Haz Realidad Tus SueÃƒÂ-os de Manera Inevitable! (Spanish Edition) La PirÃƒÂ¡mide del Exito: Construyendo Bloques para una Vida Mejor (Spanish Edition) Guia de estudio para el examen de ciudadania estadounidense en EspaÃƒÂ-nol y InglÃƒÂ©s: 2017 (American Citizenship) (Spanish Edition) Ajedrez: Ajedrez para jugadores Principiantes y hasta Nivel Intermedio; Aprende Aperturas Creativas, Jaques RÃƒÂ¡pidos, Sacrificios Inteligentes y un SÃƒÂ¡lido Final Juego Final! (Spanish Edition) CaligrafÃƒÂ-a 101: Escritura caligrÃƒÂ¡fica para principiantes (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O PIÃƒÂ¡ticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del SeÃƒÂ-or, Festividades ... De Guardarlas, Volume 1... (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O PIÃƒÂ¡ticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del SeÃƒÂ-or, 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 rapidamente (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](#)

FAQ & Help