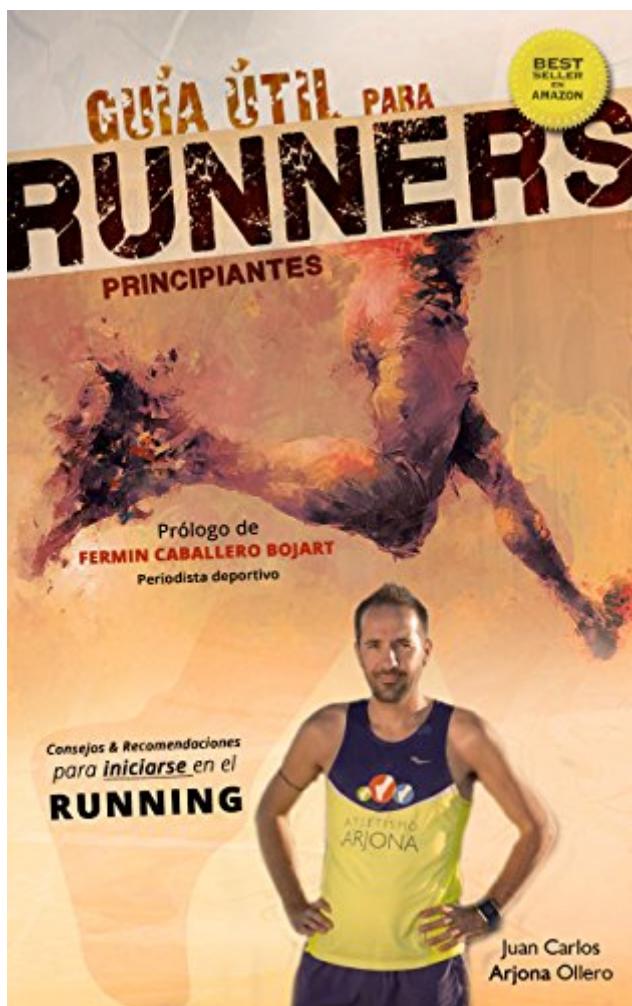


The book was found

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-ulos te muestra lo mÃs Ãºtil, lo mÃs bÃjsico que te harÃj 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 conducirÃj 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 harÃj sentir bien, alimentarÃj 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

Super el libro, fÁcil 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 mÃs 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+++

DidÃ¡ctico y prÃáctico. Muy buenos consejos,, recomiendo para todos los runners sean principiantes o no, y gente que quiera empezar a hacer deporte

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

GuÃ-a Ãºtil para runners principiantes: Ã‰xito en 2017 (Corredores) (Spanish Edition) 3 GuÃ-as para corredores.: Incluye la Guia Ãºtil para runners principiantes (Spanish Edition) Cocina Italiana: Recetas Italianas para principiantes (Recetas sencillas para principiantes - Comida Italiana para todos nÃº 1) (Spanish Edition) Autismo: Explicado Para Principiantes - Tratamiento definitivo para el

autism y guÃ-a de recuperaciÃ-n (TÃ©cnicas disponibles de prevenciÃ-n y detecciÃ-n para superar el autismo nÃº 1) (Spanish Edition) South Beach Diet GuÃ-a 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 guÃ-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) Curso de PreparaciÃ-n para la CertificaciÃ-n PMPÂ®: Una guÃ-a completa y amena para afrontar la certificaciÃ-n IÃ-der mundial en DirecciÃ-n de Proyectos (Spanish Edition) El Sistema de EnergÃ-a Solar: Una completa guÃ-a prÃ¡ctica para el diseÃ-n o de un sistema de energÃ-a solar para Smart Dummies (Spanish Edition) Oslo para todos 2013 (GuÃ-as para todos) (Spanish Edition) Oslo para todos: GuÃ-a definitiva para inspirar tu viaje a la capital noruega (Spanish Edition) La mujer de mis sueÃ-os - Secretos de famosos y triunfadores para lograr tu Ã©xito / The Woman of My Dreams: Secrets from the famous and successful ones to achieve your success (Spanish Edition) Ajedrez: Ajedrez para jugadores Principiantes y hasta Nivel Intermedio; Aprende Aperturas Creativas, Jaques RÃ;pidos, Sacrificios Inteligentes y un SÃ±ido Final Juego Final! (Spanish Edition) CaligrafÃ-a 101: Escritura caligrÃ;fica para principiantes (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O PIÃ;cticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del SeÃ-or, Festividades ... De Guardarlas, Volume 1... (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O PIÃ;cticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del SeÃ-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) Que pasa en mi cuerpo? Libro para muchachas: La guÃ-a de mayor venta sobre el desarrollo escrita para adolescentes y preadolescentes (What's Happening to My Body?) Que pasa en mi cuerpo? El libro para muchachos: La guÃ-a de mayor venta sobre el desarrollo, escrita para adolescentes y preadolescentes (What's Happening to My Body?)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)