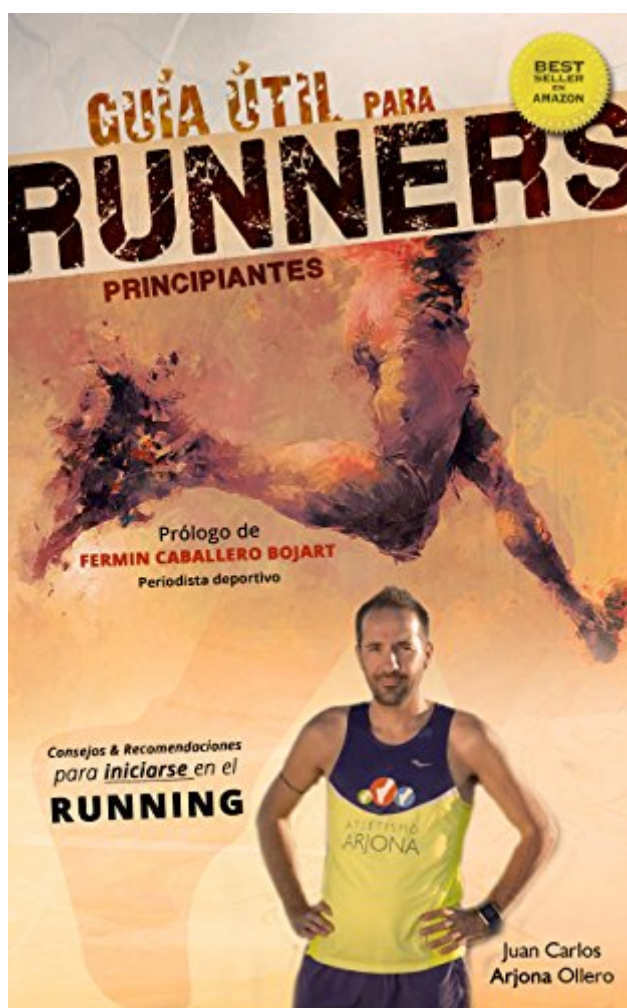


The book was found

# 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 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 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, afianzaran 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 guía, 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...](#)

Guía útil para runners principiantes:  xito en 2017 (Corredores) (Spanish Edition) 3 Guías para corredores.: Incluye la Guía útil para runners principiantes (Spanish Edition) Cocina Italiana: Recetas Italianas para principiantes (Recetas sencillas para principiantes - Comida Italiana para todos n  1) (Spanish Edition) Autismo: Explicado Para Principiantes - Tratamiento definitivo para el

autism y guía- a de recuperaci3n (T3cnicas disponibles de prevenci3n y detecci3n para superar el autismo n1) (Spanish Edition) South Beach Diet Gu3- a para principiantes y libro de cocina: El plan de dieta infalible para finalmente perder peso que no puede y no fallar3 (South Beach Diet - Spanish Edition) Forex para Principiantes Ambiciosos: Una gu3- 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 Preparaci3n para la Certificaci3n PMP®: Una gu3- a completa y amena para afrontar la certificaci3n I3- der mundial en Direcci3n de Proyectos (Spanish Edition) El Sistema de Energ3- a Solar: Una completa gu3- a pr3ctica para el dise3o de un sistema de energ3- a solar para Smart Dummies (Spanish Edition) Oslo para todos 2013 (Gu3- as para todos) (Spanish Edition) Oslo para todos: Gu3- a definitiva para inspirar tu viaje a la capital noruega (Spanish Edition) La mujer de mis sue3os - Secretos de famosos y triunfadores para lograr tu 3xito / 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; 3 Aprende Aperturas Creativas, Jaques R3pidos, Sacrificios Inteligentes y un S3lido Final Juego Final! (Spanish Edition) Caligraf3- a 101: Escritura caligr3fica para principiantes (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O Pl3ticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del Se3or, Festividades ... De Guardarlas, Volume 1... (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O Pl3ticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del Se3or, 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 gu3- 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 gu3- a de mayor venta sobre el desarrollo, escrita para adolescentes y preadolescentes (What's Happening to My Body?)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)