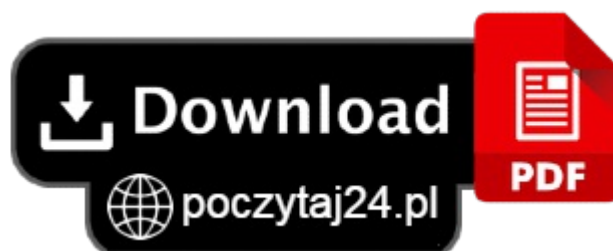


Jeff Galloway

Półmaraton. Zdrowy trening i doskonałe wyniki metodą Gallowaya

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



dobiegu.pl Gotowy, Start!

Jest czas leżenia pod kocem oraz czas wstawania z kanapy i ruszania prostą ścieżką ku zdrowiu. Jeśli do tej pory bezskutecznie próbowałeś przekonać się do biegania lub też masz ochotę na drobną zmianę w swoich treningach, spróbuj marszobiegu. Metoda marszobiegu autorstwa Jeffa Gallowaya pomogła już setkom tysięcy biegaczy amatorów przygotować się do startu w maratonach i półmaratonach, a doświadczonym sportowcom dała szansę na poprawę osiągnięć czasowych. Co jeszcze Cię powstrzymuje?

Przejmij z wyprzedzeniem kontrolę nad zmęczeniem, by móc cieszyć się każdym biegiem. Zaczynaj odczuwać siłę i energię nawet po dużym dystansie. Odkryj sekrety szybszej regeneracji podczas długich biegów. Zapomnij o obojętnym zmęczeniu po skończeniu treningu. Naucz się przesuwać coraz dalej granicę wysiłku.

Energetyzująca moc marszu

Dzięki tej genialnej w swej prostocie książce poznasz perfekcyjny program treningu i stworzysz plan ćwiczeń idealnie dopasowany do Twojej formy. Dowiesz się, jak utrzymać motywację oraz eliminować dolegliwości i kontuzje. Nauczysz się stosować przetestowane metody, które umożliwią Ci kontrolowanie sprawności, odporności, poziomu zmęczenia oraz witalności.

Jeff Galloway był zwyczajnym trenującym biegi nastolatkiem, który nie ustawał w nauce i pracował tak ciężko, aż trafił do kadry olimpijskiej. Jest autorem bestsellerów na temat biegania znanych na całym świecie oraz felietonistą czasopisma „Runner’s World”, a ponadto wygłasza co roku wykłady motywacyjne poświęcone bieganiu i dbałości o sprawność. Ukończył ponad 100 maratonów. Jego nowatorskie pomysły sprawiają, że możliwości startu i dobiegnięcia do mety w półmaratonie stają otworem przed niemal każdym.