

## Dal divano alla maratona PDF

Alessandro Arboletto



*Questo è solo un estratto dal libro di Dal divano alla maratona. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Alessandro Arboletto  
ISBN-10: 9788897950325  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2374 KB

**DESCRIZIONE**

Questa è una guida facile, tascabile e pratica al running, dedicata agli esordienti. Coloro che vorrebbero ridurre il loro giro vita, ritrovare il fiato dei vent'anni e il buonumore che suscita la fiducia nella propria forma fisica. Il tutto senza strafare o imporsi allenamenti massacranti e noiosi. Ce le avete due ore e mezza a settimana da dedicare al movimento? Bene. Sono quelle che i medici considerano sufficienti per combattere il sovrappeso e i rischi coronarici. Basteranno a far di voi una persona nuova. E in questa guida vi spiegheremo come riuscirci. Lo faremo con un linguaggio semplice e concreto, soffermandoci sull'attrezzatura più idonea, l'alimentazione più corretta, gli orari e i terreni migliori per cominciare, gli esercizi da fare, a casa e fuori, con gradualità. E vi sveleremo i trucchi dei veterani per non sprecare neppure un minuto dedicato alla preparazione, divertendovi ad abbassare la lancetta del cronometro. Così, in un paio di mesi sarete pronti per una piccola gara e in poco più di anno potrete partecipare a una maratona.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Dal Divano alla Maratona di New York. Run to Feel Better Ebbene si... Mi sono alzato dal divano in direzione New York. È stata una prima settimana da urlo! Oltre 27 ...

Compra il libro Dal divano alla maratona di Alessandro Arboletto, Franco Faggiani; lo trovi in offerta a prezzi scontati su [Giuntialpunto.it](http://Giuntialpunto.it)

«Dal divano alla maratona» di Alessandro Arboletto e Franco Faggiani. Endemunde, 2016

**DAL DIVANO ALLA MARATONA**

[Leggi di più ...](#)