



Correr para vivir (Fuera de colección) (Spanish Edition)

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Correr para vivir (Fuera de colección) (Spanish Edition)

Víctor García, Javier Serrano

Correr para vivir (Fuera de colección) (Spanish Edition) Víctor García, Javier Serrano

Así se prepara un campeón

Víctor García es uno de los mejores corredores de 3.000 metros obstáculos de Europa. Su espíritu de lucha es notable y su «gen ganador» hace que viva el atletismo como una verdadera pasión. Pasión que comparte con Javier Serrano, autor de *El manual del buen corredor* ?publicado con mucho éxito por esta editorial? y compañero en estas páginas.

Ambos tienen muchos kilómetros en sus piernas y juntos, a cuatro manos, han escrito este libro para contarnos que corremos para vivir, no vivimos para correr. Que correr es una manera de libertad, algo natural e inmediato que nos pone en contacto directo con la naturaleza. Que es la actividad más noble y sana que existe. Que aporta felicidad y que, además, constituye una escuela para la vida, porque se trabajan las virtudes que nos van a resultar útiles en muchas situaciones cotidianas: el esfuerzo, la disciplina, la capacidad de sacrificio, la búsqueda de retos...

Los autores contagian su ilusión por este deporte y enseñan a todos los que corren o quieren empezar a correr cuáles son:

Secretos para mejorar cada día

Entrenamientos: el volumen y las series

Los cuidados del corredor

Pruebas de 5 y 10 kilómetros

Las medias y las maratones

Los errores que suelen cometerse

Víctor García (Rivas, Madrid, 1985) es licenciado en Ciencias del Deporte, máster en Coaching Deportivo y entrenador nacional de atletismo. Ha sido olímpico en Londres 2012, medallista de bronce en los Europeos de Helsinki 2012 en los 3.000 obstáculos y campeón de España en varias categorías, incluida la absoluta. Éste es su primer libro.

www.vgunning.com

Javier Serrano Palacio (Bilbao, 1972) es periodista y escritor. Lleva metido en el atletismo casi toda la vida, le viene de familia: es corredor popular, entrenador y autor de múltiples artículos en revistas especializadas, fundamentalmente en Runners, así como del blog «¡A por ellos!» en Marca.com.

El manual del buen corredor es su séptimo libro y el segundo dedicado al mundo del corredor tras el conocido 42 reflexiones y 195 metros. Otras obras suyas son: Papá, el niño también es tuyo, Cosas de dos, Historia de España contada por estudiantes y Voy a pasar lista por orden cronológico.

 [Descargar Correr para vivir \(Fuera de colección\) \(Spanish E ...pdf](#)

 [Leer en línea Correr para vivir \(Fuera de colección\) \(Spanish ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Correr para vivir (Fuera de colección) (Spanish Edition) Víctor García, Javier Serrano

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Correr para vivir (Fuera de colección) (Spanish Edition) Víctor García, Javier Serrano #IO65WKG4PRB

Leer Correr para vivir (Fuera de colección) (Spanish Edition) by Víctor García, Javier Serrano para ebook en línea Correr para vivir (Fuera de colección) (Spanish Edition) by Víctor García, Javier Serrano Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Correr para vivir (Fuera de colección) (Spanish Edition) by Víctor García, Javier Serrano para leer en línea. Online Correr para vivir (Fuera de colección) (Spanish Edition) by Víctor García, Javier Serrano ebook PDF descargar Correr para vivir (Fuera de colección) (Spanish Edition) by Víctor García, Javier Serrano Doc Correr para vivir (Fuera de colección) (Spanish Edition) by Víctor García, Javier Serrano Mobipocket Correr para vivir (Fuera de colección) (Spanish Edition) by Víctor García, Javier Serrano EPub

IO65WKG4PRBIO65WKG4PRBIO65WKG4PRB