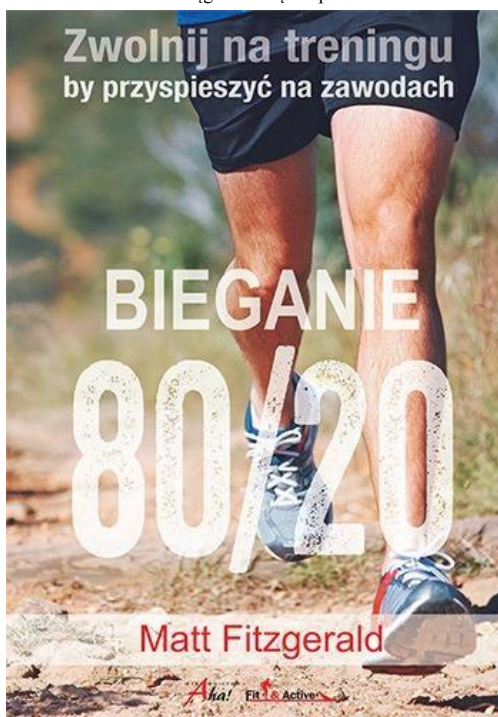


Bieganie 80/20. Zwolnij na treningu, by ...

Ściąganie książek pdf



Matt Fitzgerald

Bieganie 80/20. Zwolnij na treningu, by ... Matt Fitzgerald pobierz PDF Książka dla amatorów biegania, zwłaszcza przygotowujących się do takich masowych imprez jak organizowane w wielu miastach maratony czy półmaratony. Na podstawie analizy systemów treningowych najlepszych biegaczy długodystansowych autor pokazuje paradoksalną prawidłowość: aby mieć lepsze wyniki na ważnych imprezach, trzeba częściej biegać długo i na luzie.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.