

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.

- [Por el Camino Lebaniego: Miniaturas camineras para peregrinos apresurados \(II\) \(Spanish Edition\)](#)
- [Todo golpe debe tener un objetivo/ Every Shot Must Have A Purpuse](#)
- [Entrenamiento muscular con la cinta elastica Thera-Band / Muscle Training With Thera-Band: Programa de ejercicios para fitness y tratamientos / Exercise Program for Fitness and Treatments](#)
- [Guía completa de rastreo \(Deportes nº 69\) \(Spanish Edition\)](#)
- [100 motivos para ser del Betis](#)
- [Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido](#)
- [Ascensiones](#)
- [Manual completo de entrenamiento para triatlón](#)
- [Nudos y cuerdas para escaladores](#)
- [Monta Española, Normas Y Manejos](#)
- [Vignemale - Valle de Bujaruelo](#)
- [42 reflexiones y 195 metros \(Spanish Edition\)](#)
- [Fútbol Cuaderno-Guía Nº1: Escuela de Iniciación: Guía práctica para diseñar tareas de entrenamiento: Volume 1](#)
- [Golf. Claves para principiantes y gente ocupada](#)
- [Pilates Con Balon: El Ejercicio Mas Popular del Mundo Usando Un Balon](#)
- [Escultismo para muchachos](#)
- [En forma para el combate / Fighting FIT: Guía completa de la preparación física del SAS / Complete Guide to the SAS Physical Preparation](#)
- [Aprenda aperturas : la apertura inglesa](#)
- [Pequeno Libro Verde del Golf, El - Rustica](#)
- [330 juegos y actividades para el tatami \(Artes Marciales nº 54\) \(Spanish Edition\)](#)

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

Correr para vivir (Fuera de colección) (Spanish Edition) by Víctor García, Javier Serrano ebook read online. pdetail:

- Published on: 2014-04-08
- Released on: 2014-04-08
- Format: Kindle eBook

editorial:

Correr para vivir (Fuera de colección) (Spanish Edition) by Víctor García, Javier Serrano epub PDF read Online Download.

Correr para vivir (Fuera de colección) (Spanish Edition) by Víctor García, Javier Serrano Reader Review Online

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.

Correr para vivir (Fuera de colección) (Spanish Edition) by Víctor García, Javier Serrano ebook PDF online