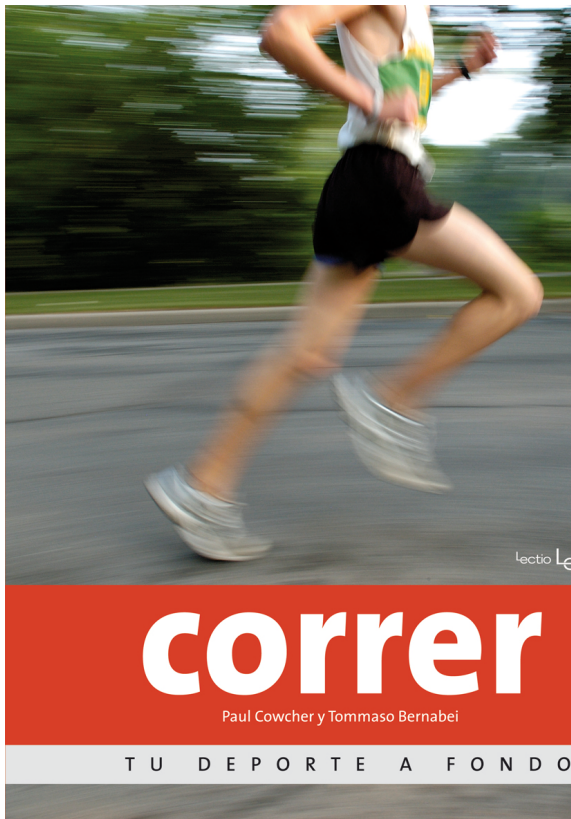


ediciones  
**Lectio**

# Correr

Tu deporte a fondo

**Paul Cowcher y Tommaso Bernabei**



**Colección:** Tu deporte a fondo,  
número 1

**PVP:** 17,90 €

**ISBN:** 978-84-15088-63-9

**Páginas:** 160 (todas en color)

**Ilustraciones:** 164

**Formato:** 21 x 25,5 cm

**Encuadernación:** en rústica

**Primera edición:** marzo del 2013

¿O sea que te gusta correr... y ahora quieres tomarte en serio tu deporte? Este libro es para ti si quieres llevar tu afición a **correr a un nivel superior**. Si quieres disfrutar más de las carreras en grupo, mejorar tus habilidades o ir a correr en competiciones, en estas páginas encontrarás todo lo que necesitas para mejorar en tu práctica.

## Sinopsis

Este libro es tu experto en correr que ha ayudado a competir a muchos en numerosas maratones y ha entrenado a otros corredores con éxito. Este libro te da consejos y recomendaciones para mejorar la técnica y la táctica, la cadencia de carrera, la postura de las partes superior e inferior del cuerpo, la zancada... Además aconseja sobre la forma de planificar tu estrategia en cada fase de la carrera. Es **tu psicólogo deportivo**, que conseguirá que estés mentalmente preparado para entrenar y competir. También encontrarás información sobre **la salud y las aptitudes para construir unas bases sólidas para tu práctica deportiva**, con consejos sobre lesiones, estiramientos y entrenamiento de la fuerza. Y es tu experto en nutrición —un especialista en planes de nutrición deportiva— te procurará todo el conocimiento de lo que necesitas para alimentar tu cuerpo con la finalidad de que esté listo para la acción.

Además incluye:

- Programas detallados de entrenamiento que te guiarán paso a paso hacia tus objetivos ya sea en 10 km, media maratón o maratón.
- Fotografías comentadas que muestran lo que se debe hacer entrenando y compitiendo.
- Ilustraciones anatómicas precisas que te llevarán a través de todas las etapas de tu entrenamiento para ayudarte a construir tu fuerza y resistencia.
- Listas de comprobación que proporcionan una idea clara sobre qué debes recordar y evitar, si quieres esforzarte para tomarte en serio este deporte.

El libro, escrito a cuatro manos por el entrenador personal **Paul Cowcher** y el escritor y dietista **Tommaso Bernabei**, ha sido elaborado pensando en la gente que corre por diversión, pero que ha decidido tomarse esta actividad más en serio:

“Si siempre has disfrutado el bienestar que te genera correr y estás pensando en participar en alguna carrera o, sencillamente, te apetece correr más y a más velocidad, entonces este libro te proporcionará los conocimientos y la guía para que alcances tus objetivos.”