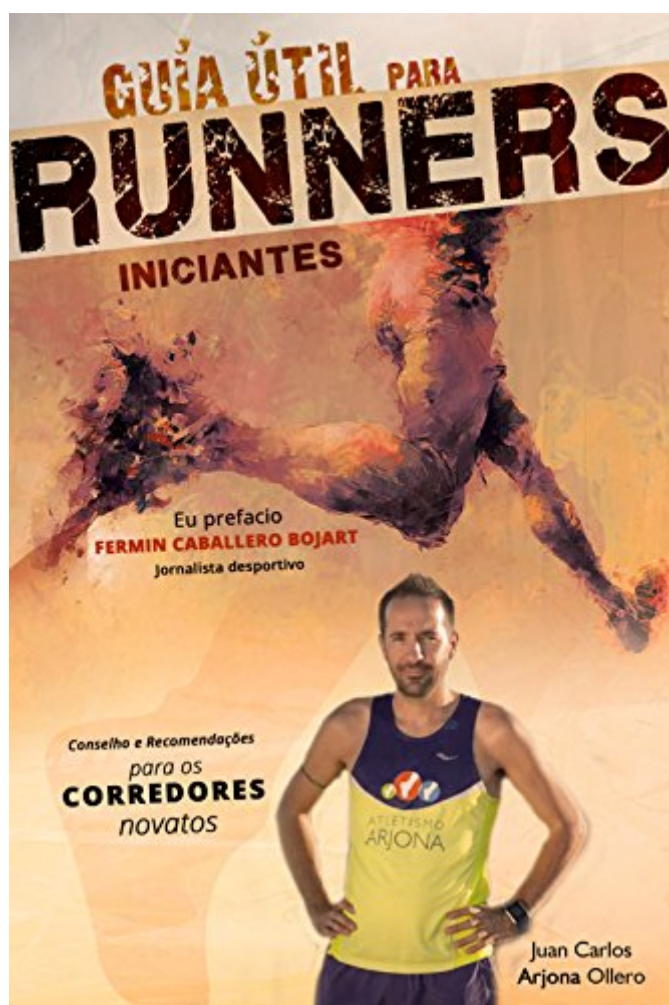


The book was found

Conselhos E Recomendações Para Iniciar-se Na Corrida (Portuguese Edition)



Synopsis

Todo experimento supõe uma novidade. Correr por primeira vez pode converter-se na novidade mais lembrada de sua vida, como a primeira vez que você põe-se uns sapatos novos, ou experiência que nem você vai querer tentar novamente. A diferença é baseada se o dia que usou aqueles sapatos lhe feriu e lhe machucaram, com a dor terrível, o se aquela tarde triunfou com eles. E como os sapatos, caminhar, não vem com livros de instruções. Você aprende, memorizá-lo e já não esquece. Logo se atreve a correr, ou te obrigam. Sempre há uma primeira vez para todo, e em muitos casos sem manual técnico. Assim nasce esta guia que tem você à mão, como uma acumuladora de experiências que Juan Carlos Arjona selecionou para que sua primeira saída com tênis e roupa de esporte torna-se uma lembrança durável. Com erros que você pode evitar conselhos que tem que seguir, recomendações que você não deve esquecer e truques que memorizar. Ao longo de 30 capítulos te mostra o mais útil, o mais básico que te fará crescer como runner. Juan Carlos Arjona conhece e entende o atletismo e descobre aqueles pontos fortes que você precisa ter em conta, para que não se converta em pontos fracos, como roçar do sapato novo. E como um treinador que conhece bem seu trabalho, ao conduzi-lo por uma guia sem lapsos ou desencantos. Só precisa que você tenha um motivo, uma escusa para deixar todo por um momento e sair a correr, como se fosse a primeira vez. Pero com as 30 lições aprendidas. Sim aquela primeira vez você teve um sentido, uma força especial. Isso deve ser sua calçadeira cada dia, com os obstáculos do dia. Correr lhe fará sentir bem, irá alimentar sua rotina. Pero não esqueça que a corrida não tem limites, e se algum dia você esquece o motivo, esta guia, com suas linhas sobre hidratação, alongamentos, planificação, técnicas da corrida, e muitas outras questões, vai consolidar de novo seus passos, e você irá ser capaz de voltar a viver o corredor que leva dentro.

Book Information

File Size: 3313 KB

Print Length: 79 pages

Publication Date: October 17, 2016

Sold by: Digital Services LLC

Language: Portuguese

ASIN: B01MDNJPYQ

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Screen Reader: Supported

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #66,214 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #1 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Portuguese > Sports #22 in Kindle Store > Kindle Short Reads > Two hours or more (65-100 pages) > Sports & Outdoors #35 in Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Exercise & Fitness > Running & Jogging

[Download to continue reading...](#)

Conselhos e Recomendações para iniciar-se na corrida (Portuguese Edition) Coletânea de Artigos Sobre Licitações Públicas Parte 2: Artigos Publicados no Blog Licitações Públicas (Portuguese Edition) Easy Portuguese Cookbook: 50 Authentic Portuguese and Brazilian Recipes (Portuguese Cookbook, Portuguese Recipes, Portuguese Cooking, Brazilian Cookbook, Brazilian Recipes, Brazilian Cooking Book 1) Solos Clássicos Fáceis para o Violoncelo: Com canções de Bach, Mozart, Beethoven, Vivaldi e outros compositores (Portuguese Edition) Your Easy Portuguese Phrase Book 700 Realistic Portuguese Phrases for Travel Study and Kids: Your Complete Portuguese Phrasebook for Traveling to Brazil and Portugal Learn Portuguese for Everyday Use 21 Famous Portuguese Dessert Recipes -Made Quick and Easy- Portuguese food - Portuguese cuisine- Portuguese Recipes: World Famous Recipes Made Quick and Easy Learn Portuguese: 300+ Essential Words In Portuguese - Learn Words Spoken In Everyday Portugal (Speak Portuguese, Fluent, Portuguese Language): Forget pointless phrases, Improve your vocabulary Livro infantil ilustrado: Cucu Bebê - Um livro ilustrado para crianças: Livros para crianças. (Portuguese Edition) Livros para crianças de 3-7 anos (Livros infantil ilustrado 1) Fitness y Consejos : 2017: Claves para iniciar una Fitness Life (Spanish Edition) Portuguese Cookbook: 25 Delicious Portuguese Recipes to Get the Taste of Portugal - Enjoy the Authentic Taste of Portuguese Dishes Cãdigo Civil Interpretado: Artigo por Artigo, Parágrafo por Parágrafo (Portuguese Edition) Constituição Federal Interpretada: Artigo por Artigo, Parágrafo por Parágrafo (Portuguese Edition) Cocina Italiana: Recetas Italianas para principiantes (Recetas sencillas para principiantes - Comida Italiana para todos nã 1) (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O PIáticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del Señor, Festividades ... De Guardarlas, Volume 1... (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O PIáticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del Señor, Festividades ... De Guardarlas, Volume 2 (Spanish Edition) Recetas Para Activar el Metabolismo y Para Bajar de Peso sin Hacer Dieta: Descubra los Mejores Tips Para Activar el Metabolismo y Pierda Peso sin Pasar Hambre Ahora

(Spanish Edition) Autismo: Explicado Para Principiantes - Tratamiento definitivo para el autismo y guía de recuperación (Técnicas disponibles de prevención y detección para superar el autismo nº 1) (Spanish Edition) Learn Portuguese: By Reading Fantasy (Aprenda português com romances fantasia Livro 1) (Portuguese Edition) My First Bilingual Book#150;A Day (English#150;Portuguese) (Portuguese and English Edition) Short Stories in Portuguese: My Daily Routine, Volume 1 [Portuguese Edition]

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)