

Meta, a nie start, mówi, co kto wart

Maraton

DLA
BYSTRZAKÓW™

Przed biegiem:

- Skompletuj odpowiedni sprzęt
- Przekonaj się, jakiej długości i jak szybkie biegi powinienś uprawiać
- Dowiedz się, jakie ćwiczenia szybkościowe zapewnią Ci poprawę formy
- Przygotuj się do wyścigu!

septem
septem.pl

Tere Stouffer Drenth

Profesjonalna biegaczka



*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

