

Jeff Galloway

Biegi przełajowe

Trening metodą Gallowaya

Na przełaj po zdrowie!

- » W pogoni za mamutem, czyli jak odkryć swoje naturalne predyspozycje do biegania
- » Siły na zamiary, czyli jak opracować strategię i plany biegów przełajowych
- » Bezpiecznie i komfortowo, czyli jak trenować na co dzień i uniknąć poważnych kontuzji



*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

