



Jeff Galloway

BESTSELLER

Bieganie metodą Gallowaya

Ciesz się dobrym zdrowiem
i doskonałą formą!

Cała Polska biega z nami!

- » Programy przygotowań do biegu na 5 km, biegu na 10 km oraz półmaratonu
- » Kluczowe informacje dla początkujących oraz bezcenne strategie dla wytrawnych biegaczy
- » Zasady odpowiedniej diety, przygotowania się do biegu oraz doboru obuwia

**Już 30000 biegaczy w Polsce
czyta Gallowaya!**

sensus

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

