

PETE PFITZINGER

SCOTT DOUGLAS



Ze wszystkich podręczników dla biegaczy, jakie kiedykolwiek miałem w ręku, ta nowatorska publikacja jest najbardziej przejrzystym i szczegółowym źródłem informacji na temat mądrego trenowania.

Bill Rodgers,
czterokrotny zwycięzca maratonów
w Bostonie i Nowym Jorku

POBIJ SWÓJ REKORD

Skuteczne treningi od 5 km do maratonu dla ambitnych biegaczy

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

