

JEFF GALLOWAY

METODA

RUN WALK RUN[®]

CZYLI MARATON BEZ ZMĘCZENIA

OSIĄGAJ LEPSZE CZASY NA ZAWODACH
ZAPANUJ NAD ZMĘCZENIEM
I UKOŃCZ PÓLMARATON
PO KILKU MIESIĄCACH TRENINGU
POWIEDZ „NIE!” WYCZERPANIU
I KUŚTYKANIU PO DŁUGICH BIEGACH

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

