



Jeff Galloway

Półmaraton

Zdrowy trening i doskonałe wyniki metodą Gallowaya

Cała Polska biega z nami!

- » Stosuj słynną i sprawdzoną metodę marszobiegu
- » Dopasuj programy treningowe do własnych potrzeb i wymagań
- » Poznaj techniki motywacyjne, zasady właściwego odżywiania i sposoby zapobiegania kontuzjom

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

