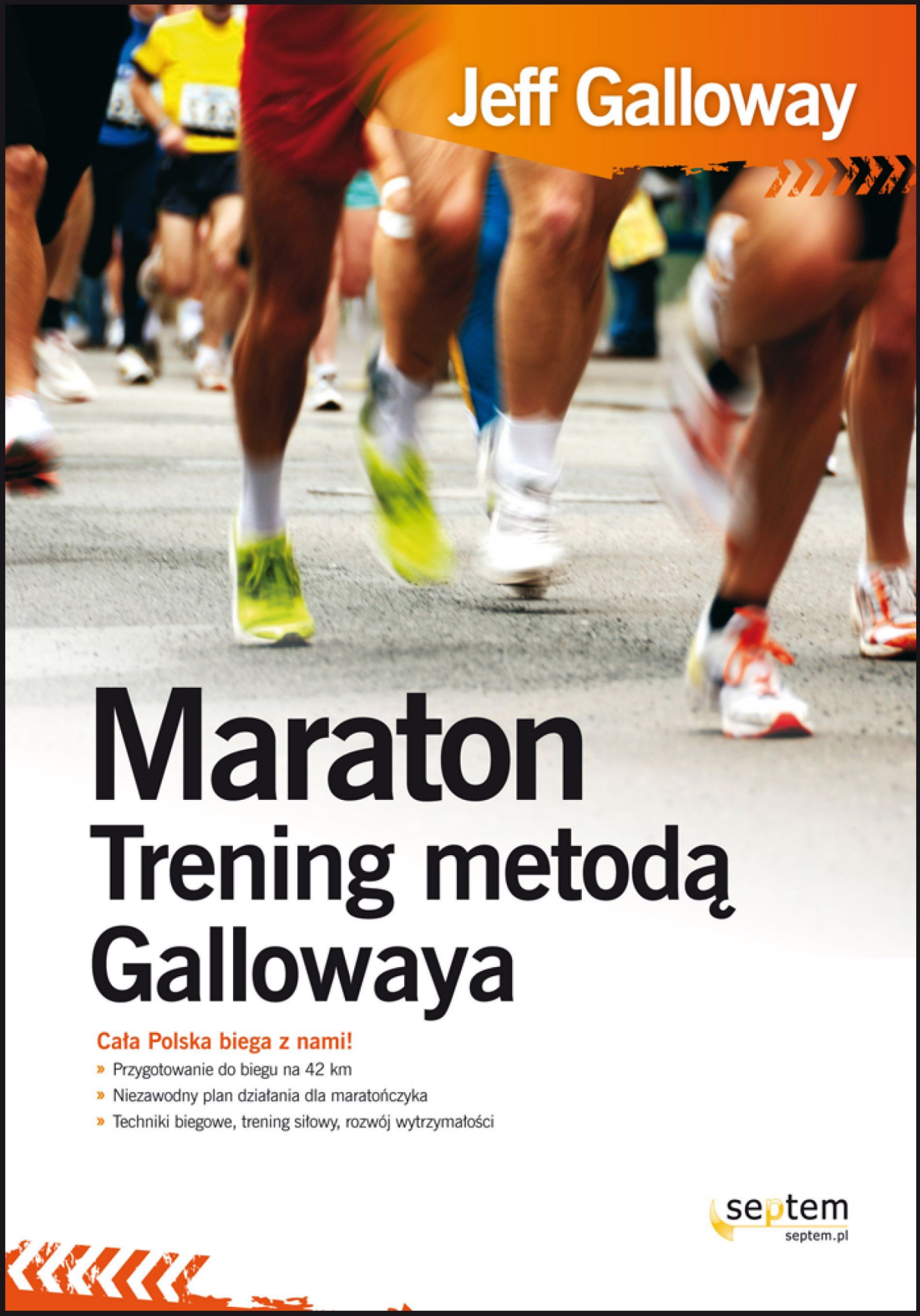




Jeff Galloway

# Maraton

## Trening metodą Gallowaya

**Cała Polska biega z nami!**

- » Przygotowanie do biegu na 42 km
- » Niezawodny plan działania dla maratończyka
- » Techniki biegowe, trening siłowy, rozwój wytrzymałości

*Dalsza część książki dostępna w wersji  
pełnej.*

