

image not found or type unknown



Preparar una maratón para Dummies

Tere Stouffer

Fecha de publicación:

18/02/2014

Incluye consejos sobre alimentación, hidratación y prevención de lesiones.

Sello Editorial:

Para Dummies

Contacto de prensa

Nombre: Alba Ríos

Teléfono: 93 492 86 58

Email:
arioss@planeta.es

Nombre: María José Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email:
mjbertran@planeta.es

¡Prepárate bien y corre hasta la línea de meta! Si quieres entrenar para correr una maratón, esta guía te será realmente útil, pues divide todo el proceso de preparación en etapas claras y asequibles. Tanto si eres un principiante como si ya llevas unos cuantos kilómetros en las zapatillas, Tere Stouffer se convierte en tu entrenadora personal y comparte contigo sus técnicas de estiramiento, ejercicios mentales, planes para aumentar tu kilometraje, una dieta adecuada y los trucos de los grandes corredores para hacer que el día de la carrera sea un éxito.

- **El pistoletazo de salida** — equipo, zapatillas, evaluación de tu estado de forma física; todo lo que necesitas para empezar a entrenar
- **De la primera zancada hasta los 42,195 kilómetros** — cómo incrementar tu distancia y bajar tu marca, perfeccionar tu técnica y alimentarte como un buen maratonista
- **Si te rompes** — prevenir, tratar y recuperarte de las lesiones más comunes de los corredores de largas distancias
- **Planificar tu estrategia de carrera** — para que la emoción del día D no te nuble la cabeza, no hay nada mejor que prever cada detalle, desde la ropa que te vas a poner, hasta cómo vas a volver a donde hayas dejado el coche o los hitos que van a marcar tus tiempos parciales

Tere Stouffer

Tiene una marca de 2h 48m en maratón y ha sido considerada una de las mejores corredoras de largas distancias de este siglo. En 2006 terminó en el puesto 20 en la Maratón de Boston y compagina su actividad como corredora con la de entrenadora de atletismo.