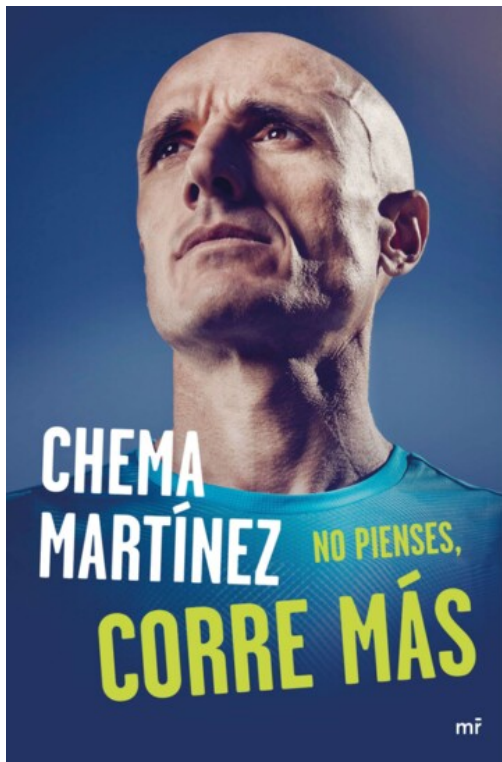




Fecha de publicación:
07/04/2015

Sello Editorial:
Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es



No pienses, corre más

Chema Martínez

Sigue superando tus límites

Sigue superando tus límites

¿Has empezado a correr y quieres más? ¿Eres corredor, pero quieres mejorar tu marca?

Chema Martínez consiguió levantarnos del sofá para empezar a correr a través su libro, *No pienses, corre*. Ahora, el atleta español nos guía para dar un paso más y superarnos como runners.

En *No pienses, corre más* encontrarás los secretos para mejorar tu rendimiento con sencillas recetas: la técnica de carrera, el trabajo mental, el tapering o el entrenamiento invisible son algunas de las claves para perfeccionar y rendir más.

«Amigos, vecinos, familia... Cada vez somos más lo que corremos; este libro es para todos los que empezasteis a correr y me preguntáis cómo progresar. Sé que tenéis poco tiempo para entrenar, así que aquí os explico diferentes técnicas que he utilizado durante toda mi vida para mejorar mis marcas y que todos vosotros podéis aplicar». Chema Martínez

Chema Martínez

CHEMA MARTÍNEZ. Atleta de profesión y por convicción. Medallas, récords y olimpiadas hablan de su historial como deportista. Pero si algo define a Chema Martínez son el positivismo y la energía con las que afronta el día a día. Valores en los que se apoya para iniciar una nueva etapa de retos y aventuras, de nuevas experiencias que le han llevado a atravesar desiertos y montañas de medio mundo a lo largo del último año... y todas ellas corriendo.
@chemitamartinez