



Triatlón para Dummies

Victor Manuel del Corral Morales

Incluye un plan de entrenamiento para preparar un triatlón en 30 semanas

Manual muy completo para prepararse para un triatlón. Víctor del Corral explica los ejercicios que él practica para la preparación física específica de cada una de las etapas: natación, bicicleta y maratón, poniendo especial énfasis en la prevención de lesiones y desfallecimiento. El autor también aborda el entrenamiento psicológico y la motivación para esta larga prueba de resistencia, así como las claves de una buena nutrición e hidratación. El libro incluye anécdotas de la experiencia de Víctor del Corral en las competiciones en las que ha participado.

Fecha de publicación:
09/02/2016

Sello Editorial:
Para Dummies

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email: mjbertran@planeta.es

Victor Manuel del Corral Morales

Víctor del Corral Morales empezó a participar en competiciones de mountain bike a los 13 años, deporte en el que cosechó varios éxitos nacionales e internacionales, y se inició en los duatlones en 2002. En 2010 decide dar el salto a la competición profesional y en la actualidad su objetivo son los triatlones de larga distancia, disciplina en la que ha conseguido los primeros puestos en muchas competiciones internacionales de primer nivel (1º puesto en la IronMan de Arizona, en la de Florida y en la de Lanzarote, 2013). Su currículum y palmarés completo se puede consultar en su página web: victordelcorral.com.