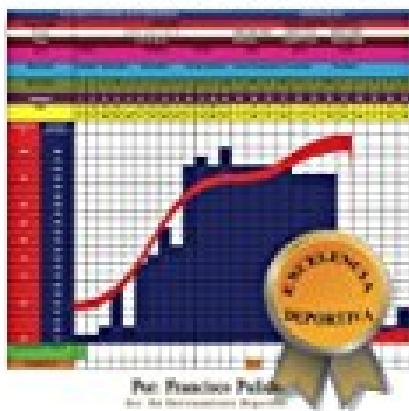


# Planificación

PARA MARATÓN Y MEDIO MARATÓN



## Planificacion para maraton y medio maraton



**Descargar**



**Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Planificacion para maraton y medio maraton**

*francisco j pulido*

## **Planificacion para maraton y medio maraton francisco j pulido**

Este libro es práctico, por lo tanto, además de guiarnos de principio a fin para elaborar un plan de entrenamiento detallado, nos va dando un ejemplo con parámetros generales a seguir en cada período y etapa para poder aplicarlo a nuestras propias necesidades y metas personales. Los conceptos teóricos del entrenamiento deportivo que aquí se manejan son básicos y estarán aplicados para entender los pasos que cada uno, responsablemente puede dar para elaborar lo mejor posible un plan de entrenamiento personalizado.



[Descargar Planificacion para maraton y medio maraton ...pdf](#)



[Leer en línea Planificacion para maraton y medio maraton ...pdf](#)

## **Descargar y leer en línea Planificacion para maraton y medio maraton francisco j pulido**

---

44 pages

### About the Author

Francisco Pulido Nace en Ciudad Victoria Tamaulipas en el año 1966. En 1988 empieza a entrenar con Evaristo Ríos Gracia y María del Rosario Zuñiga Vargas quienes le dan una visión de superación personal por medio del deporte y lo apoyan hasta calificarlo al nacional de primera categoría, siendo selectivo para Juegos Olímpicos de Seúl en 1988. Al mismo tiempo completa la carrera de Técnico Superior en Organización Deportiva, en la Universidad Autónoma de Tamaulipas. Entrena por casi 10 años con Rodolfo Gómez cuando este era el entrenador nacional de atletismo de medio fondo y fondo en el Comité Olímpico Mexicano logrando correr su mejor marca de medio maratón en 1h06 minutos. Se retira del atletismo competitivo por lesiones en 1998. Estudia la licenciatura en entrenamiento deportivo en la Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos con especialidad en atletismo, en la capital mexicana, año 1993. Actualmente reside en Dallas Texas USA y trabaja como asistente de coach en Casa View Elementary School. Está certificado por la USA Track & Field. Tiene su equipo internacional de atletismo llamado “Universal Running Team” y debe su nombre a que esta formado por atletas de varias partes del mundo. Además de entrenador tiene sus pasatiempos favoritos como escritor de poesía, arte fino fotográfico y ha publicado sus libros.

Download and Read Online Planificacion para maraton y medio maraton francisco j pulido

#NEK9QG2W48R

Leer Planificacion para maraton y medio maraton by francisco j pulido para ebook en líneaPlanificacion para maraton y medio maraton by francisco j pulido Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Planificacion para maraton y medio maraton by francisco j pulido para leer en línea.Online Planificacion para maraton y medio maraton by francisco j pulido ebook PDF descargarPlanificacion para maraton y medio maraton by francisco j pulido DocPlanificacion para maraton y medio maraton by francisco j pulido MobipocketPlanificacion para maraton y medio maraton by francisco j pulido EPub

**NEK9QG2W48RNEK9QG2W48RNEK9QG2W48R**