

Link do produktu: <https://www.forest-camp.pl/przewodnik-po-bieganiu-ultra-h-koerner-aw-chase-p-264.html>



# Przewodnik po bieganiu Ultra H. Koerner, A.W. Chase

Cena	<b>19,00 zł</b>
Cena poprzednia	<b>24,90 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>

## Opis produktu

Chcesz przekroczyć magiczny dystans maratonu i pobiec dużo, dużo dalej? Inspirują cię dokonania Scotta Jurka i Kiliana Jorneta?

Trzymasz w ręku książkę, która pomoże ci zrealizować twoje ultrabiegowe marzenie. Przygotuj się do startu z wszechstronnym i praktycznym poradnikiem jednego z najbardziej doświadczonych i cenionych ultrasów na świecie.

Hal Koerner na przykładzie własnych doświadczeń przedstawia najważniejsze elementy przygotowań do zawodów ultra. Dowiesz się wszystkiego o:

- wybieraniu zawodów ultramaratońskich,
- sprzęcie do biegów ultra,
- nawadnianiu i dostarczaniu paliwa w trakcie biegu,
- technice biegów w terenie,
- pierwszej pomocy w sytuacjach kryzysowych (otarcia, pęcherze, wymioty),
- taktyce rozgrywania zawodów,
- ekipie wsparcia i przepakach,
- planach treningowych.

Z Poradnikiem po bieganiu ultra już dziś możesz zacząć trenować do startu na dystansie od 50 do 160 kilometrów.

Na dystansie ultra nie ma miejsca na błędy. Przygotuj się na największe wyzwanie biegowe w życiu, korzystając z doświadczeń najlepszych. Stań pewny siebie na starcie i dobiegnij do mety z poradnikiem Hala Koenera.

Nieważne, czy jesteś debiutantem, czy wytrawnym ultrasem, rady Hala uporządkują twoją wiedzę i dodadzą ci pewności siebie, dzięki której dotrzesz do mety albo ustanowisz nowy życiowy rekord. Scott Jurek, z przedmowy do książki.