



Corre sin Límites

Eric Orton

La mejor guía de entrenamiento para corredores y principiantes. Del coach de Christopher McDougall, autor del libro Nacidos para correr.

Corre sin límites es para todos: si quieres salir a correr, si eres principiante o te has convertido en un veterano que desea recuperar el entusiasmo del inicio.

Esta detallada guía ayudará a los competidores aguerridos a mejorar sus tiempos y posicionamiento en competencias, a retomar el entrenamiento a quienes lo han interrumpido o disminuido por alguna lesión, y a encontrar la técnica adecuada a aquellos que simplemente corren por placer.

Sigue el extraordinario entrenamiento de Eric Orton, coach de miles de corredores en el mundo, y compruébalo.

Fecha de publicación:
17/09/2014

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



Eric Orton

Tiene una pasión por la aventura, la participación y la salud. Como corredor de montaña, entrenador, autor y empresario, Eric ha pasado toda una vida explorando el potencial humano y las ilimitadas posibilidades del cuerpo y la mente.

Con sede en el paraíso de aventura al aire libre de Jackson Hole, Wyoming- Eric es un corredor de montaña de élite y atleta con aventuras épicas siempre en su mente. Ha corrido competitivamente en la mayoría de cada distancia de 100 metros a 36 horas de duración.

Como un gurú rendimiento y entrenador de funcionamiento de renombre mundial, Eric personalmente supervisa la formación de decenas de atletas, desde los corredores recreativos, meros edad competitivos, a ultramarathoners élite.