



TRIATHLON

plany treningowe

40 planów do 4 dystansów

Ta książka to nie powieść, którą musisz przeczytać od strony pierwszej do ostatniej. Zawarłem w książce 40 planów treningowych. Tylko jeden z nich jest dla ciebie odpowiedni w danym momencie, biorąc pod uwagę twoją aktualną sprawność fizyczną i cel, który przed sobą postawiłeś. To jasne, że nie da się korzystać z kilku planów jednocześnie. Wybierz więc najlepszy plan dla siebie w danym momencie, zrealizuj go i zabierz się do kolejnego. I tak się rozwijaj.

Matt Fitzgerald



www.innespacery.pl

Partnerzy

