



TRABUCCHI PIETRO

Dal ciclismo alla corsa, dal triathlon allo skyrunning. Il primo rivoluzionario testo disponibile in Italia per affrontare una preparazione atletica e mentale veramente completa. Diviso in comode sezioni pratiche e tecniche, corredato da grafici esplicativi e completato da esempi ed innovazioni teorie, questo manuale vi consentir di affrontare un momento fondamentale dell'allenamento - l'aspetto mentale - troppo spesso lasciato al caso e trascurato. Una semplice guida per lo sportivo di endurance, scritta in maniera chiara e precisa a che mette in primo piano le esigenze fondamentali dell'atleta. Ricordiamoci che campioni lo si prima di tutto con la testa e che solo il "fattore mentale" permette di superare i limiti presenti nel "motore" di ciascuno di noi.