

# Run Race



zona #08 [3,30€]

DISFRUTA CORRIENDO

SACA PARTIDO A LA ELÍPTICA

**ESTRÉNATE  
COMO  
CORREDOR**  
TU PRIMER PLAN  
SIN AGOBIOS

ENTRENAMIENTO PARA LA MUJER  
FIBROMIALGIA

CORRER EN PAREJA



RETO 2011  
adidas **mi**coach

EL LUJO DE  
ENTRENARSE EN  
**KENIA**



PREVIA MARATÓN DE MADRID

MATERIAL:  
MANGA LARGA FINA

MANUEL ROSALES: EL  
DUÑO DE LOS RÉCORDS

GRAN CANARIA  
A GOLPE DE ZANCADA  
123 KMS DE  
COSTA A COSTA

ÁFRICA TOMA  
PUNTA UMBRILLO

[PÁG. 42]

CRÓNICAS DE  
CARRERA

[PÁG. 58]

VETERANO

[PÁG. 72]

**TRAIL**

[PÁG. 86]

UN MARATÓN  
A -20°

CALENDARIO  
CARRERAS  
MATERIAL

FISIOTERAPIA  
PRACTICA CON NOSOTROS



NUTRICIÓN  
¿SABEMOS COMER BIÉN?

