

In libreria: Maratona per tutti

42 chilometri e 195 metri sono un obiettivo ambizioso. Ma è un obiettivo possibile per tutti. Lo afferma il maratoneta Stefano Baldini, medaglia d'oro ad Atene, che in questa occasione smette i suoi panni di agonista e indossa la tuta dell'allenatore.

Solo in Italia, circa 35.000 persone all'anno, di ogni età e livello di preparazione, riescono a percorrere tranquillamente la distanza della maratona. Baldini propone un corposo ed esaustivo manuale, dove ogni aspetto della corsa è preso in esame con rigore scientifico e impreziosito dall'esperienza diretta del suo estensore.

Come allenare la mente e il corpo, come vestirsi nelle diverse stagioni, quali tipi di trucchi adottare per prevenire e curare gli acciacchi, quali tabelle di allenamento seguire in base alle proprie caratteristiche, che tipo di dieta affrontare, quali sono le peculiarità delle singole maratone del territorio nazionale, e tutto quanto serve per arrivare in buona salute allo striscione ARRIVO.



[Baldini, S. \(2009\). Maratona per tutti. Milano: Mondadori](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO