A l'espai de running, coneixem el nou repte del corredor Rafa Rodríguez i la seva progressió fins ara



El gerent de l'empresa esportiva Teampartners, Xavier Requeno, ha convidat Rafa Rodríguez que s'ha proposat participar a La Marató de Barcelona. En Rafa ha parlat de la preparació, d'un entrenament de cinc dies a la setmana on combina muntanya, asfalt i gimnàs, i de les seves sensacions. El seu exemple, com ha afirmat Requeno, és perfecte per il·lustrar com una persona es pot iniciar en el món del running, adquirir una metodologia de treball, canviar uns hàbits i marcar-se objectius.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/sons/134609.html

Copyright 2024 Cugat.cat