



METODO FERMIN CACHO APRENDE A CORRER CON EL CAMPEON OLIMPICO

AUTOR:

[HERNANDEZ, J.L.](#) / [MANSILLA, I.](#) / [MOSTAZA, D.](#)

Fermín Cacho es uno de los grandes iconos del deporte español. Su brillante victoria en la prueba de 1.500 metros de los Juegos Olímpicos de Barcelona '92 todavía permanece como un vivo recuerdo en la mente de todos los amantes del deporte en nuestro país. Este libro realiza un detallado repaso biográfico a su figura, pero es también una obra eminentemente práctica. El propio Fermín Cacho nos transmite toda su experiencia y aporta útiles consejos para los miles y miles de personas que cada día se van sumando al imparable movimiento del atletismo popular. En el apartado de entrenamiento, además de los planes propiamente dichos, encontrarás interesante información sobre planificación, tipos de entrenamiento, material y ejercicios prácticos que sin duda te ayudarán a progresar en tu afición.