

CATHY SHIPTON y LIZ McCOLGAN. *Guía básica del corredor de maratón*. 135 págs.

Nos encontramos ante un libro escrito por dos corredoras de fondo británicas con la colaboración de la British Heart Foundation, en el que exponen un programa de entrenamiento para correr un maratón.

Contiene 15 capítulos, abarcando temas desde la decisión de correr un maratón hasta el después de la competición, incluyendo un programa de entrenamiento, un capítulo sobre la dieta, el calentamiento. A lo largo de todo el libro, las autoras exponen su experiencia personal.

Creo que este libro es de interés para aquellas personas que se planteen correr un maratón o para corredores de fondo, aportando poco desde un punto de vista médico.

Elena Martínez García
Médico Rehabilitador