



MANUALE D.O.C.
Deviato Ottusamente per la Corsa

Un manuale che non limita la passione per la corsa, ma la valorizza, la fa emergere in superficie e offre gli strumenti per essere un runner consapevole e felice.

Manuale D.O.C. – Deviato Ottusamente per la Corsa, di Simone Cellini, un manager prestato al running, (SBC edizioni. P. 190 – Euro 15) è frutto dell’esperienza di chi da anni non si dedica solo a correre, ma ha fatto di questa sua passione un vero e proprio interesse che applica alla preparazione atletica di molti sportivi.

L’esperienza personale e l’amore per lo sport vengono trasmessi al lettore insieme a tanti consigli pratici validi sia per chi intende avvicinarsi alla corsa, sia per chi ne è già un amatore. Cellini offre preziosi suggerimenti sul tipo di abbigliamento per l’attività podistica, come per l’alimentazione da osservare per le gare. Illustra nel dettaglio gli accorgimenti da tenere durante le fasi di allenamento e in gara, sempre con lo scopo, però, di lasciare a ogni runner la piena libertà di scelta.

Diviso in tre parti: *Il principiante*, *L’amatore* e *Il dizionario della corsa*, Manuale D.O.C. contiene tutto ciò che occorre per approcciare o perfezionare l’attività della corsa. Un prontuario pratico e completo in cui trovare risposta ai molti quesiti di ogni runner.

Il tutto scritto in maniera coinvolgente e divertente perché, dice l’autore, “correre è divertente e le pagine che parlano della corsa non possono essere da meno”.

Simone Cellini, laureato e con un Master Executive MBA, è un manager con la passione della corsa e a questa sua passione ha applicato la stessa dedizione posta nel lavoro. Così da 15 anni studia tecniche di allenamento e fisiologia che applica allo sport e alla preparazione atletica. Dal 2014 ha un blog sulla corsa molto seguito: www.runner451.it

Simone Cellini
MANUALE D.O.C. - Deviato Ottusamente per la Corsa
Pagg. 190 – Euro 15,00
SBC edizioni