

iniesta fifa 23

O momento certo para agendar seu 70.3 é cerca de 8-9 semanas fora de seu Ironman. Com a corrida tão longe, você pode dar ao luxo de afunilar por 7-10 dias indo para o 70,3, tomar uma semana de recuperação imediatamente após a corrida e, em seguida, seguir um bloco sólido de treinamento antes de iniciar o seu final antes da corrida.
Usando um 70:3 para otimizar seu Homem de Ferro - CTS trainright
Medições em {kO}
Quanto tempo é um meio-ironman? - Lazy Girl Running lazygirlrunning :
mo-longo- -meio-ferromano

Autor: bandysautoservice.org

Assunto: iniesta fifa 23

Palavras-chave: iniesta fifa 23

Tempo: 2025/2/25 13:55:24