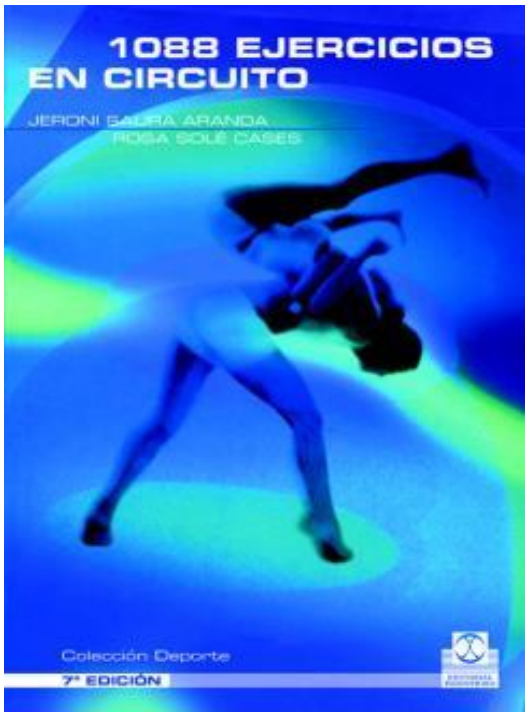

SAURA/SOLE; Sole Cases, Rosa

Mil 88 ejercicios en circuito

De forma general, y de acuerdo con la denominación adaptada, trabajo en circuito significa "un trabajo realizado de una forma continua de ejercicios que se suceden uno detrás de otro, atendiendo a unas técnicas propias de ejecución. Presentan un principio y un final bien definidos y también un orden de ejecución preciso y determinado".

Dividido en dos partes claramente diferenciadas, la primera de ellas es una aproximación teórica al entrenamiento en circuito y en la que contempla: Historia, definición, variables del trabajo en circuito, principios, métodos, características y conclusiones. En lo segundo, eminentemente práctica, presenta los 1088 ejercicios enfocados a trabajar distintas partes corporales: tronco, piernas y brazos; las cualidades físicas: flexibilidad, resistencia, fuerza, velocidad, coordinación, equilibrio; también presenta ejercicios con material convencional: banco sueco, balón medicinal, espalderas, picas, cuerda, y con material recuperable: sil

Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Entrenamiento Deportivo
Pàgines	314
Mida	215x150x mm.
Pes	472
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480190206
PVP	27,90 €
PVP sense IVA	26,83 €

9788480190206