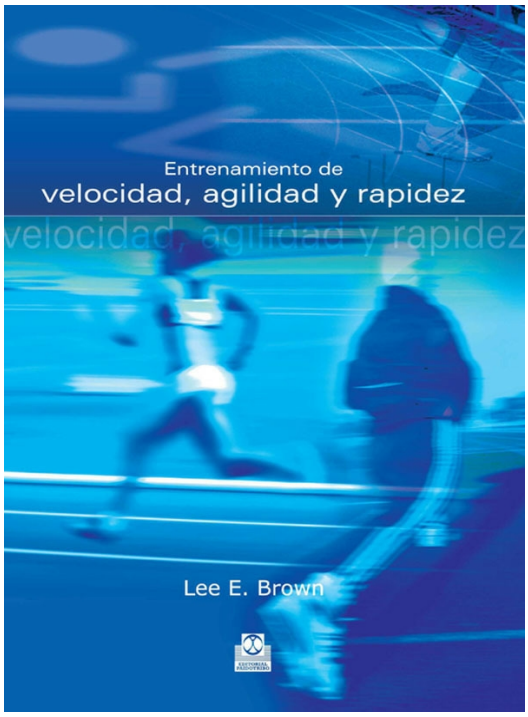

BROWN,L; Brown, Lee E.

Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez

El entrenamiento de la velocidad, la agilidad y la rapidez mejora la capacidad atlética y desarrolla las capacidades de los deportistas.
En este libro se explica como entrenar la velocidad, la agilidad y la rapidez y, como integrar estas cualidades en un entrenamiento específico para cada deporte. En cada ejercicio que se presenta, el lector encontrará la explicación de cómo practicarlo para obtener el máximo rendimiento atendiendo, con especial detalle, al gesto técnico. También se incluyen tablas de ejercicios preseleccionados que el entrenador puede modificar libremente para adaptarlos a las necesidades de cada deportista.

Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Entrenamiento Deportivo
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	264
Mida	275x210x mm.
Pes	820
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199650
PVP	27,90 €
PVP sense IVA	26,83 €

9788480199650