Paidotribo
www.paidotribo.com

García-Verdugo Delmas, Mariano

Planificación y control del entrenamiento de resistencia. Software de entrenamiento

Este libro desarrolla, a través de una aplicación informática, una metodología para la planificación del entrenamiento de resistencia. Los contenidos se presentan a modo de un auténtico curso teórico-práctico, ya que se explican los conceptos teóricos que son necesarios para planificar un entrenamiento de modo conciso y, a través de ejemplos prácticos en los que se utilizan figuras que salen en la aplicación informática, facilitando, así, la asimilación de los conceptos y el uso del software. Asimismo, el programa ofrece dos versiones: una específica para corredores, y una segunda para todos los deportes de resistencia de carácter cíclico.

Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Entrenamiento Deportivo
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	146
Mida	215x150x mm.
Pes	981
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788480191425
PVP	23,00 €
PVP sense IVA	22,12 €

9788480191425