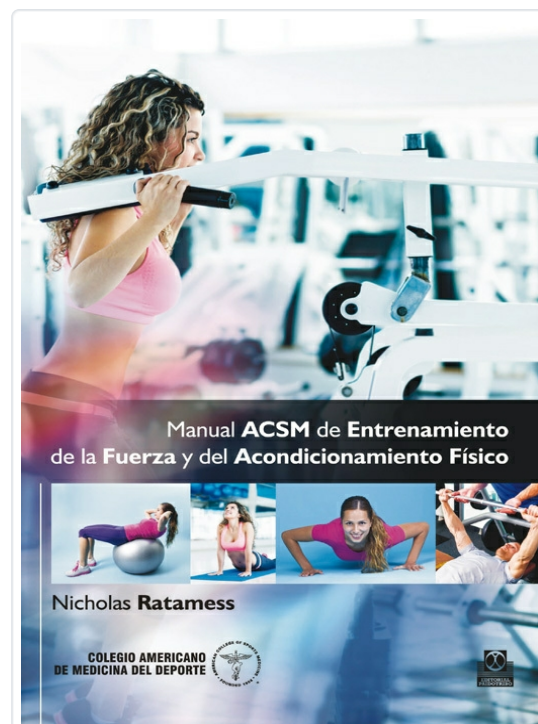




American College of Sports Medicine; Ratamess, Nicolas
Manual ACSM de entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico (Cart

Manual ACSM de entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico proporciona la información más relevante y actualizada sobre entrenamiento y pruebas para deportistas, además de los principios básicos de fisiología y cinesiología. El libro está dividido en cuatro secciones principales: en la primera se introduce la historia y los fundamentos relacionados con el campo de la fuerza y del acondicionamiento físico; en la segunda se estudian los conceptos de biomecánica y fisiología básica; en la tercera se detalla la elaboración de programas de entrenamiento con resistencia, aeróbico, de agilidad, de equilibrio y pliométrico, y prescripción de ejercicio, y, por último, en la cuarta parte se presentan las pruebas y evaluaciones.



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Entrenamiento Deportivo
Pàgines	512
Mida	275x210x mm.
Pes	1960
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499104966
PVP	115,50 €
PVP sense IVA	111,06 €

