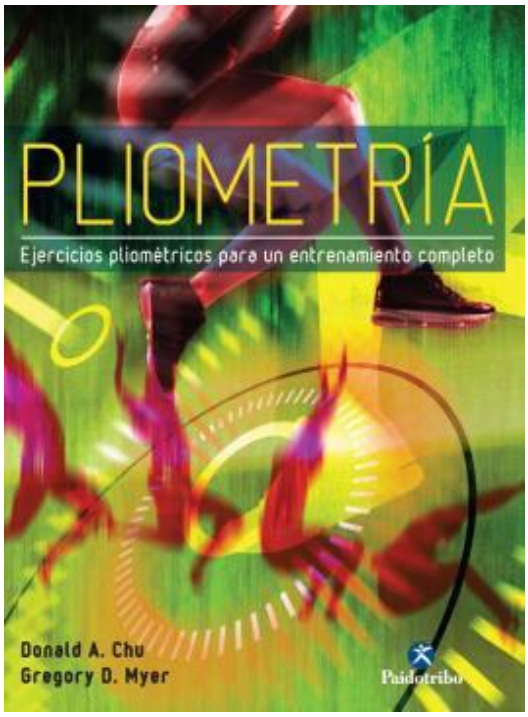

Chu, Donald A.

Pliometría. Ejercicios pliométricos para un entrenamiento completo

Con el término pliometría se definen aquellos ejercicios que permiten al músculo alcanzar su fuerza máxima en el menor tiempo. Surgidos en el mundo del atletismo, se complementan a la perfección con los programas generales de entrenamiento; de hecho, no existen programas de entrenamiento completos que no los incluyan. La fuerza y la potencia son atributos que permiten movernos con rapidez y generar grandes fuerzas, y por ello son elementos imprescindibles para los deportistas. Entrenadores, preparadores físicos y deportistas de élite confían en la pliometría a la hora de mejorar la rapidez, la velocidad, la capacidad de salto, el juego de pies, el control del cuerpo, el equilibrio y el rendimiento general.

En Pliometría, Donald Chu y Gregory Myer nos ofrecen los mejores ejercicios, las mejores sesiones y los mejores programas ?todos ellos avalados tanto por la experiencia como por la ciencia? para garantizar un rendimiento óptimo a todos los deportistas de cualquier nivel y deporte. En este libro también encontraremos los últimos estudios, aplicaciones y recomendaciones para la prevención, detección y rehabilitación de lesiones, así como para centrarnos en el entrenamiento de atletas jóvenes y deportistas femeninas.

Pliom...

Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Entrenamiento Deportivo
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	248
Mida	210x275x mm.
Pes	750
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499105338
PVP	33,50 €
PVP sense IVA	32,21 €

9788499105338