



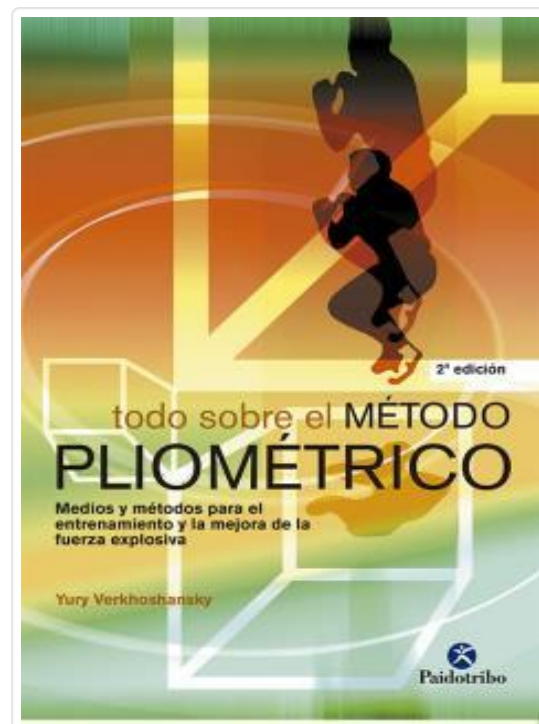
VERHOSHANSKY, Y; Verkhoshansky, Yury

Todo sobre el método pliométrico

El método pliométrico es una forma particular y específica de trabajar el sistema locomotor del hombre, que el conocido fisiólogo I.M. Secenov definió, hace 100 años, como "la función de muelle del músculo". Este método posee dos claras ventajas: aumenta el rendimiento mecánico de cualquier acción motora deportiva que exija un elevado impulso de fuerza en un tiempo mínimo, y aumenta la fuerza máxima, la fuerza explosiva y la fuerza inicial.

Este libro se presenta dividido en dos partes. En la primera de ellas presenta las características generales del método pliométrico, definiendo en qué consiste el método pliométrico de trabajo muscular, y la técnica y la dosificación del método pliométrico.

La segunda parte presenta programas de entrenamiento con el método pliométrico, diferenciando entre programas para deportes de fuerza rápida, deportes cíclicos y deportes colectivos. Por último, incluye un capítulo dedicado al papel y a la posición del método



Editorial	Paidotribo
Colección	Entrenamiento Deportivo
Páginas	192
Tamaño	215x150x mm.
Peso	300
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480194624
PVP	18,50 €
PVP sin IVA	17,79 €

