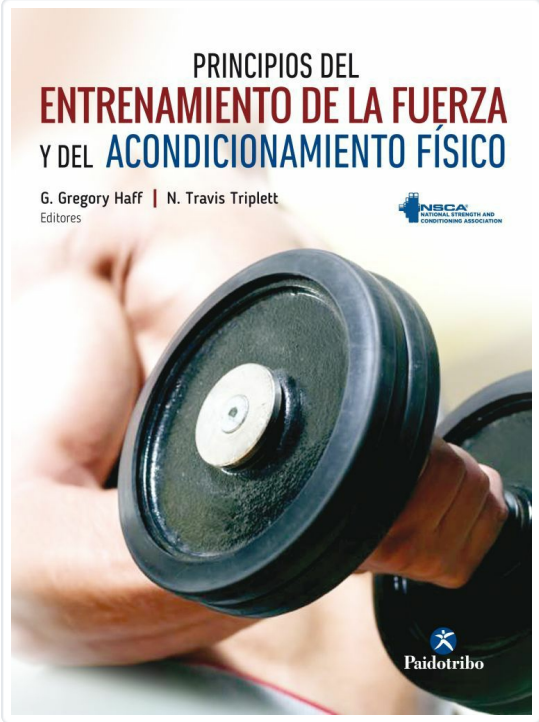
Haff, G.Gregory

Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico

Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico es una obra muy completa, redactada por expertos de la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento Físico (National Strength and Conditioning Association [NSCA]), que presenta en profundidad las técnicas de ejercicio, adaptaciones al entrenamiento y diseño de programas; la estructura y función de los sistemas corporales; la aplicación de pruebas y evaluaciones, y la organización y administración de centros deportivos.

Treinta expertos explican con claridad y carácter didáctico las teorías, conceptos y principios científicos del entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico, así como sus aplicaciones para el rendimiento deportivo, y aportan todos los conocimientos, destrezas y capacidades requeridos para destacar como especialista de la fuerza y del acondicionamiento físico.

Esta primera edición en español, procedente de la cuarta edición de la obra original, está totalmente al día con los estudios de investigación más recientes sobre aspectos bioenergéticos asociados al entrenamiento por intervalos de alta intensidad, el sobreentrenamiento, la agilidad y los cambios de dirección, la nutrición aplicada a la salud y al rendimiento depo...



Editorial	Paidotribo
Colección	Entrenamiento Deportivo
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	752
Tamaño	210x275x mm.
Peso	2720
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499106632
PVP	115,50 €
PVP sin IVA	111,06 €

9788499106632