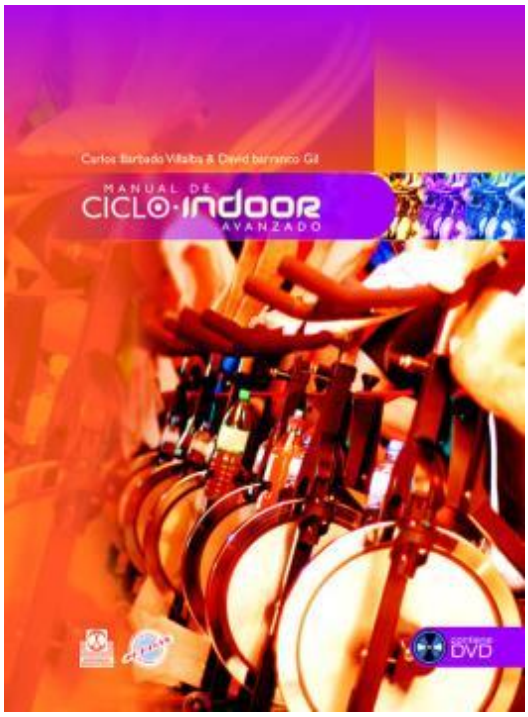
Varios; Barbado Villalba, Carlos

Manual de ciclo indoor avanzado

Esta obra, continuación del Manual de Ciclo Indoor publicado por Paidotribo, presenta todos los temas necesarios para preparar una sesión de Ciclo Indoor saludable: desde los aspectos puramente técnicos de esta novedosa disciplina hasta acertados consejos sobre nutrición y alimentación junto con otras áreas de interés como la motivación, el buen uso del pulsómetro o la teoría del entrenamiento.

Los autores comienzan con un análisis pormenorizado de los aspectos técnicos del CI que comprende las diferentes técnicas avanzadas y la implicación articular y muscular en cada una de ellas. A continuación estudian los aspectos fisiológicos implicados en esta práctica y presentan una propuesta de trabajo para individualizar la intensidad del trabajo junto con el desarrollo de los sistemas de entrenamiento específicos del CI y la planificación del entrenamiento. Asimismo, dedican un capítulo a las poblaciones especiales en el que, además de analizar la práctica del CI e



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Fitness/Aeróbic
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	198
Neurria	275x210x mm.
Pisua	720
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199315
PVP	20,90 €
PVP,BEZik gabe	20,10 €

9788480199315