



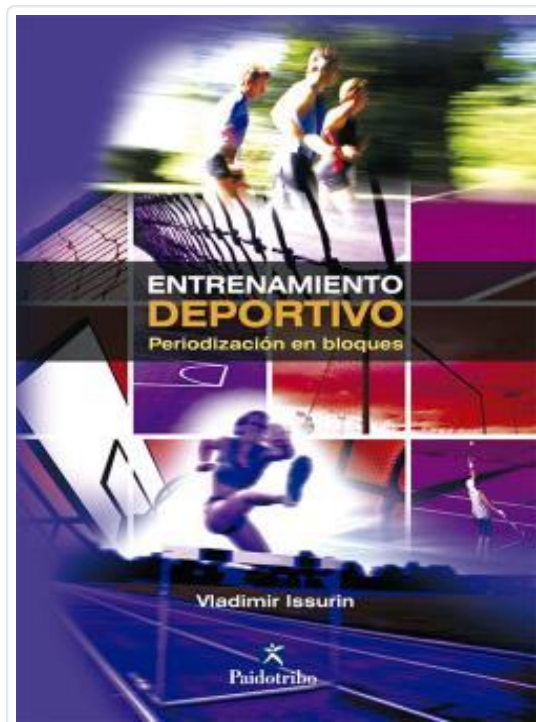
Issurin, Vladimir

Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques

Este libro se ocupa de cómo mejorar la rutina del entrenamiento y de cómo preparar a los deportistas de manera más satisfactoria para alcanzar el rendimiento máximo a través del entrenamiento por periodización en bloques.

El autor presenta los orígenes del entrenamiento y los conceptos básicos relacionados con la preparación de los atletas proporcionando, al lector, los fundamentos de la teoría del entrenamiento. Luego, introduce el diseño de los programas de entrenamiento, describe los tipos y la estructura del entrenamiento, la secuencia y la compatibilidad de los diferentes ejercicios y la recopilación de las series de entrenamiento diario. Asimismo, explica cómo diseñar microciclos de entrenamiento de diferentes tipos y analiza los mesociclos de acumulación, transmutación o realización. Por último, dedica dos capítulos al aumento del rendimiento.

El Profesor Dr. Vladimir B. Issurin trabaja como coordinador científico y profesional en el Departamento de Deporte de Elite del Comité Olímpico Israelí en el Wingate Institute. Licenciado en Ciencias del Deporte y doctorado en fitness motor acuático y técnica de movimientos para nadadores por la Leningrad Sport University (1963-1972); y estudios de posdoctorado sobre deportiv...



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Entrenamiento Deportivo
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	434
Neurria	150x215x mm.
Pisua	720
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499100852
PVP	41,90 €
PVP,BEZik gabe	40,29 €



9788499100852