Paidotribo
www.paidotribo.com

LONGUEVRE, RENAUD

Coach, El. Running, Musculación y Forma Física

RUNNING MUSCULACION Y FORMA FISICA

Este libro es un manual completo, práctico y didáctico que proporciona los principios globales del running, de la musculación y de la condición física junto con aspectos mucho más específicos adaptados a cada deporte. Además, tiene en cuenta el entorno, los hábitos alimentarios de cada uno, su modo de vida y sus puntos fuertes y débiles. Asimismo, se incluyen tablas adaptadas para anotar el rendimiento obtenido y comprobar así los propios progresos, más de 350 ejercicios adaptados a su nivel, 30 programas de entrenamiento completos y todos los consejos prácticos de los profesionales.

Los ejercicios que se proponen son útiles en todos los deportes que se clasifican en cuatro grandes categorías en función de las aptitudes musculares que en ellos se requieren, ya se trate de los músculos solicitados o de la forma en que los hacemos trabajar, en velocidad o en potencia, por ejemplo: deportes colectivos (fútbol, rugby, básquet, balonmano, voleibol...), deportes de ra

Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Entrenamiento Deportivo
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	172
Neurria	215x150x mm.
Pisua	340
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499101637
PVP	14,90 €
PVP,BEZik gabe	14,33 €

9788499101637