



Magill, Pete

El corredor. Plan general de acondicionamiento físico

Si quieres correr más lejos, más rápido y sin lesiones, existe una forma mejor de entrenar que sumar kilómetros. Este práctico manual presenta las últimas investigaciones sobre fisiología del atletismo para abordar todos los componentes que intervienen en cada zancada, como los músculos, el tejido conjuntivo, la capacidad cardiovascular, la producción de energía, el sistema nervioso, las hormonas y el cerebro.

Encontrarás más de 150 sesiones de entrenamiento ¿desde ejercicios de halterofilia y entrenamiento alternativo hasta ejercicios resistidos y pliométricos? que podrás personalizar de acuerdo con tu destreza y con los objetivos de rendimiento que te plantees. Y además:

-393 fotos que te facilitarán seguir todos los pasos de cada sesión de entrenamiento.

-10 programas de entrenamiento que ayudarán a los entrenadores de todos los niveles a aplicar un plan integral para todo el cuerpo en los ejercicios y sesiones diarias.

-Entrevistas con los mejores corredores, especialistas del ejercicio y entrenadores para aprender cómo entrenan hoy los corredores de élite.

-Estrategia para las carreras durante las semanas cruciales previas a la competición y para llegar a la línea de meta.

-Ejercicios para preven...



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Running
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	448
Neurria	275x210x mm.
Pisua	1520
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788499106465
PVP	56,50 €
PVP,BEZik gabe	54,33 €



9788499106465