



García-Verdugo Delmas, Mariano

Entrenamiento de resistencia, el método Diper

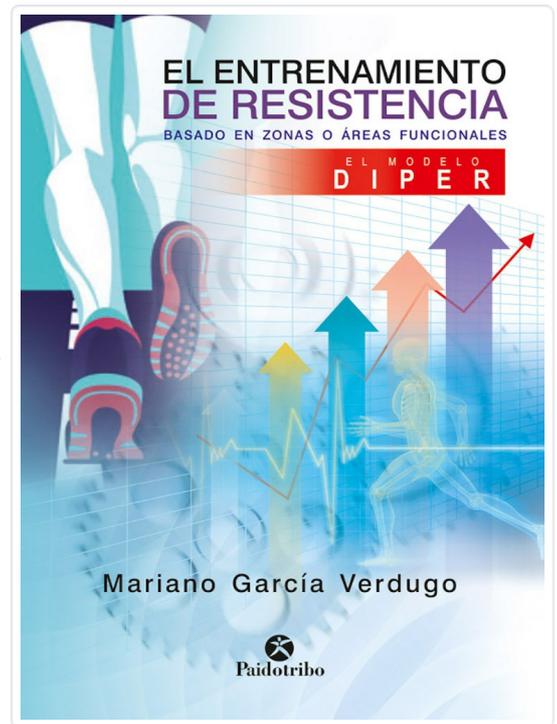
Se sabe que una parte importante del entrenamiento que realiza un deportista resulta inútil y solo produce fatiga. Por otra parte, los niveles de rendimiento y de entrenamiento están llegando a un punto en el que a las mejoras basadas en «entrenar cada vez más y más fuerte» les queda poco recorrido, siempre y cuando la especie humana no sufra alguna mutación.

Es por ello que la tendencia actual en cuanto a las posibilidades de mejorar el rendimiento debe dirigirse hacia una mejor gestión de la energía disponible, lo que pasará por una óptima administración de las cargas de entrenamiento.

En este libro se propone la metodología basada en un plan de entrenamiento modelo DIPER) que resulta sencillo de aplicar y, sobre todo, no precisa de medios y recursos sofisticados.

El modelo DIPER consiste en un patrón de entrenamientos basado en ocho zonas o áreas funcionales que deben ser conocidas de la forma más exacta posible y que dependen directamente de la potencia con que se aplican las cargas. Para ello, se proporcionan los conocimientos y las herramientas necesarios para establecer esos límites y transiciones de las zonas, así como para facilitar el control del entrenamiento del deportista.

El libro se dirige, espec...



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Entrenamiento Deportivo
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	464
Neurria	150x215x mm.
Pisua	770
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788499107196
PVP	52,50 €
PVP,BEZik gabe	50,48 €



9788499107196