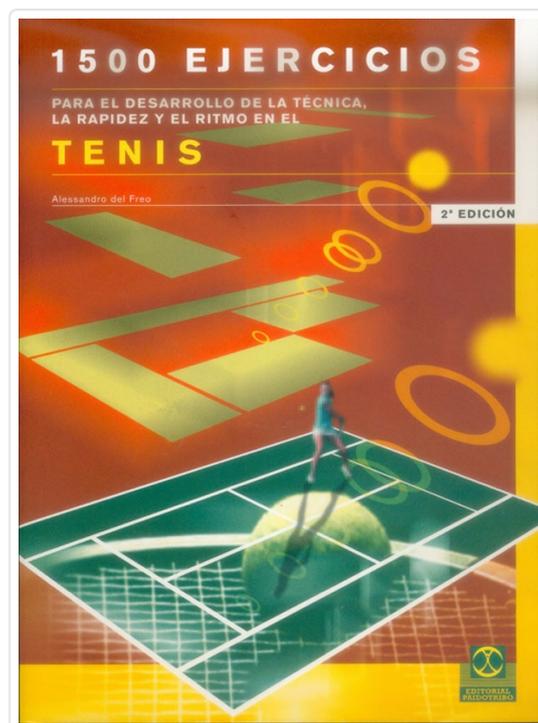




Freo, Alessandro del
Mil 500 ejercicios para el desarrollo de la técnica, la rapidez y el ritmo en el tenis

El tenis es un deporte accesible a todo el mundo desde el nivel de competitivo de los grandes clubes hasta los amateurs, para quienes es un simple pasatiempo. Debido a este interés universal por el juego se consigue una renovada visión de los aspectos técnicos de este deporte.

Este libro, escrito por Alessandro del Freo, es una importante contribución a la metodología implicada en el entrenamiento del tenis, desde un punto de vista científico. Los ejercicios han sido diseñados para aumentar la actuación física y técnica, así como la habilidad -indispensable para poder resistir el intenso ritmo de este deporte, con precisión, destreza y creatividad. La estructura del método de entrenamiento que plantea es completa y fácil de seguir. Los capítulos están divididos de forma que se desarrolla un procedimiento sistemático de entreno, lo que significa que el entrenador podrá utilizar el manual con facilidad cuando los tenistas progresen gradualmente. El libro presenta y desarrolla ejercicios para perfeccionar la técnica de derecha, el lanzamiento de revés, la volea, el smash -con desplazamientos hacia delante, hacia atrás y laterales-, ejercicios combinados de derecha y de revés, de derecha y de smash, de revés y de smash y de vo...



Editorial	Paidotribo
Colección	Tenis
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	328
Tamaño	150x215x mm.
Peso	460
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480193672
PVP	26,00 €
PVP sen IVE	25,00 €



9788480193672