Sarasa Planes, Jaume

La técnica del fútbol para el entrenador del siglo XXI

El entrenamiento de la fuerza es fundamental en el desarrollo de los deportistas, y sus programas de entrenamiento deben estar perfectamente estructurados en fases. La periodización designa el tipo de fuerza que se debe desarrollar en cada fase para garantizar que se alcancen niveles máximos de potencia o resistencia muscular.

Esta nueva edición de Periodización del entrenamiento deportivo nos enseña a realizar sesiones de entrenamiento periodizadas para conseguir picos de forma física en momentos óptimos mediante la manipulación de las variables del entrenamiento de la fuerza a lo largo de seis fases de entrenamiento (adaptación anatómica, hipertrofia, fuerza máxima, conversión en fuerza específica, mantenimiento y definición), y a integrarlas con el entrenamiento de los sistemas de energía y con estrategias de nutrición. Gracias a un análisis en profundidad de los programas de estructuración del entrenamiento de la fuerza según las características fisiológicas de cada deporte y las características del atleta, tanto entrenadores como atletas y deportistas de 35 disciplinas podrán obtener los mejores resultados.

Acompañado por multitud de calendarios de entrenamiento, esta obra constituye el mejor planificador para mejor...

Editorial	Paidotribo
Colección	Fútbol
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	232
Tamaño	215x150x mm.
Peso	390
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499105970
PVP	12,00 €
PVP sen IVE	11,54 €

9788499105970