



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...



Editorial	Paidotribo
Colección	Entrenamiento Deportivo
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	464
Tamaño	150x215x mm.
Peso	770
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499107196
PVP	52,50 €
PVP sen IVE	50,48 €



9788499107196