

50 Puntos de atención para nadar bien: El manual definitivo para mejorar y disfrutar de una natación eficiente

"El manual definitivo para mejorar y disfrutar de una natación eficiente"
www.nadarbien.com



50 PUNTOS DE ATENCIÓN PARA NADAR BIEN

BERNARDO BLANCO
TOTAL IMMERSION COACH

Fecha de publicación: 24 noviembre, 2015

Autor: Bernardo Blanco

Longitud de impresión: 64

Idioma: Español

PDF

Nadar bien y disfrutar por fin es posible

Imagina lo que sería poder nadar y disfrutar del que probablemente sea el ejercicio más saludable que existe, un deporte sin impacto que tonifica todo nuestro cuerpo. Imagina también nadar sin tener que realizar un gran esfuerzo físico para avanzar unos pocos metros y sin caer en el aburrimiento como les ocurre a una gran mayoría de los que acuden habitualmente a cualquier piscina. Ahora deja de imaginar y empieza a poner en práctica las enseñanzas de este libro, veras como es posible.

50 puntos en los que concentrarnos para conseguir nadar bien

Se trata únicamente de saber exactamente qué es lo que hay que hacer y hacerlo, esta es esta la mejor manera de aprender a nadar bien y sobre todo de hacerlo disfrutando. A través de la

práctica de la natación con nuestra concentración puesta en una serie de aspectos en los que hemos de fijarnos cuando nadamos es como lo conseguiremos.

<http://yep.pm/GXC7MQXd5/Xo3t1Sy1r.pdf.rar>