

Creando al Mejor Triatleta: Descubre los secretos y trucos utilizados por los mejores triatletas profesionales y entrenadores, para mejorar tu capacidad atlética, resistencia, nutrición



Fecha de publicación: 20 septiembre, 2015

Editor: Finibi Inc

Autor: Joseph Correa (Entrenador y Atleta Profesional)

Longitud de impresión: 240

Idioma: Español

PDF

Creando al Mejor Triatleta  
Por Joseph Correa  
Entrenador y Atleta Profesional

Para alcanzar su verdadero potencial, usted necesita estar en su punto físico y mental óptimo, y para hacer esto necesita comenzar un plan organizado que lo ayudará a desarrollar su fuerza, movilidad, nutrición y fortaleza mental. Este libro hará eso. Comer bien y entrenar duro son dos de las piezas del rompecabezas, pero necesita una tercera pieza para hacerlo

sucedier. Esta tercera pieza es la fortaleza mental, y puede ser obtenida mediante las técnicas de meditación y visualización enseñadas en este libro.

Este libro le proveerá lo siguiente:

- Calendarios de entrenamiento Normal y Avanzado
  - Ejercicios dinámicos de calentamiento
  - Ejercicios de entrenamiento de alto rendimiento
  - Ejercicios de recuperación activa
- Calendario de nutrición para incrementar el músculo
  - Calendario de nutrición para quemar grasas
  - Recetas para desarrollar músculo
  - Recetas para quemar grasas
- Técnicas avanzadas de respiración para mejorar el rendimiento
  - Técnicas de meditación
  - Técnicas de visualización
- Sesiones de visualización para mejorar el rendimiento

El acondicionamiento físico y entrenamiento de fuerza, nutrición inteligente, y las técnicas avanzadas de meditación/visualización, son las tres claves para alcanzar el rendimiento óptimo. A la mayoría de los atletas les faltan uno o dos de estos ingredientes fundamentales, pero tomando la decisión de cambiar, usted tendrá el potencial de alcanzar un nuevo usted “ EXTREMO ” .

Los atletas que comiencen este plan de entrenamiento verán lo siguiente:

- Aumento del crecimiento muscular
  - Niveles de estrés reducidos
- Fuerza, movilidad y reacción mejoradas
- Mejor capacidad para concentrarse por largos períodos de tiempo
  - Volverse más veloz y aguantar más
  - Menor fatiga muscular
- Tiempos de recuperación más rápidos luego de competir o entrenar
  - Mayor flexibilidad
  - Superar mejor el nerviosismo
  - Mejor control de la respiración
  - Control de emociones bajo presión

Tome la decisión. Haga el cambio. Haga un nuevo usted “ EXTREMO ” .

<http://yep.pm/XfjuLOgi5/0efkMTTrt5.pdf.rar>

