

El entrenamiento del salto con pértiga. Programación del ciclo invern​al. (Polvoltim. El salto con pértiga n​o 2)



Fecha de publicación: 16 abril, 2016

Autor: Javi Navas

Longitud de impresión: 138

Idioma: Español

PDF

El canal de Youtube «Polvoltim» recibe cientos de visitas cada día. Ahora, esos vídeos sirven de apoyo a esta serie de manuales sobre el entrenamiento del salto con pértiga. No te asustes, no tendrás que teclear nada, tan solo deberás escanear el código QR con la cámara de tu teléfono móvil y verás en la pantalla el vídeo que ilustra el tema que se esté tratando.

Este segundo manual se ocupa de la programación del ciclo indoor o de pista cubierta (el ciclo invern​al). Complementa al manual sobre planificación, pero puede ser utilizado sin necesidad de este.

Aquí encontrarás un completo plan de entrenamiento para cada uno de los mesociclos del

ciclo, aunque conviene advertir que debes ser tú, como entrenador de salto con pértiga, quien los adapte a tus atletas.

Se ha utilizado un lenguaje sencillo y se ha huido de explicaciones complejas para que la información ofrecida sea fundamentalmente de aplicación práctica.

El manual va dirigido a entrenadores, estudiantes de cursos de entrenadores y a pertiguistas.

No obstante, para poder aprovecharlo es evidente que se necesitan unos mínimos conocimientos sobre la especialidad, así como de entrenamiento.

Para saber más sobre estos manuales visita mi web:

<http://javinavasllorente.wix.com/javi-navas>

También puedes mantenerte informado sobre ejercicios y entrenamientos a través del Facebook del Polvoltim: <https://www.facebook.com/Polvoltim/>

<http://yep.pm/uZrsmbNd5/6pcxVF84.pdf.rar>