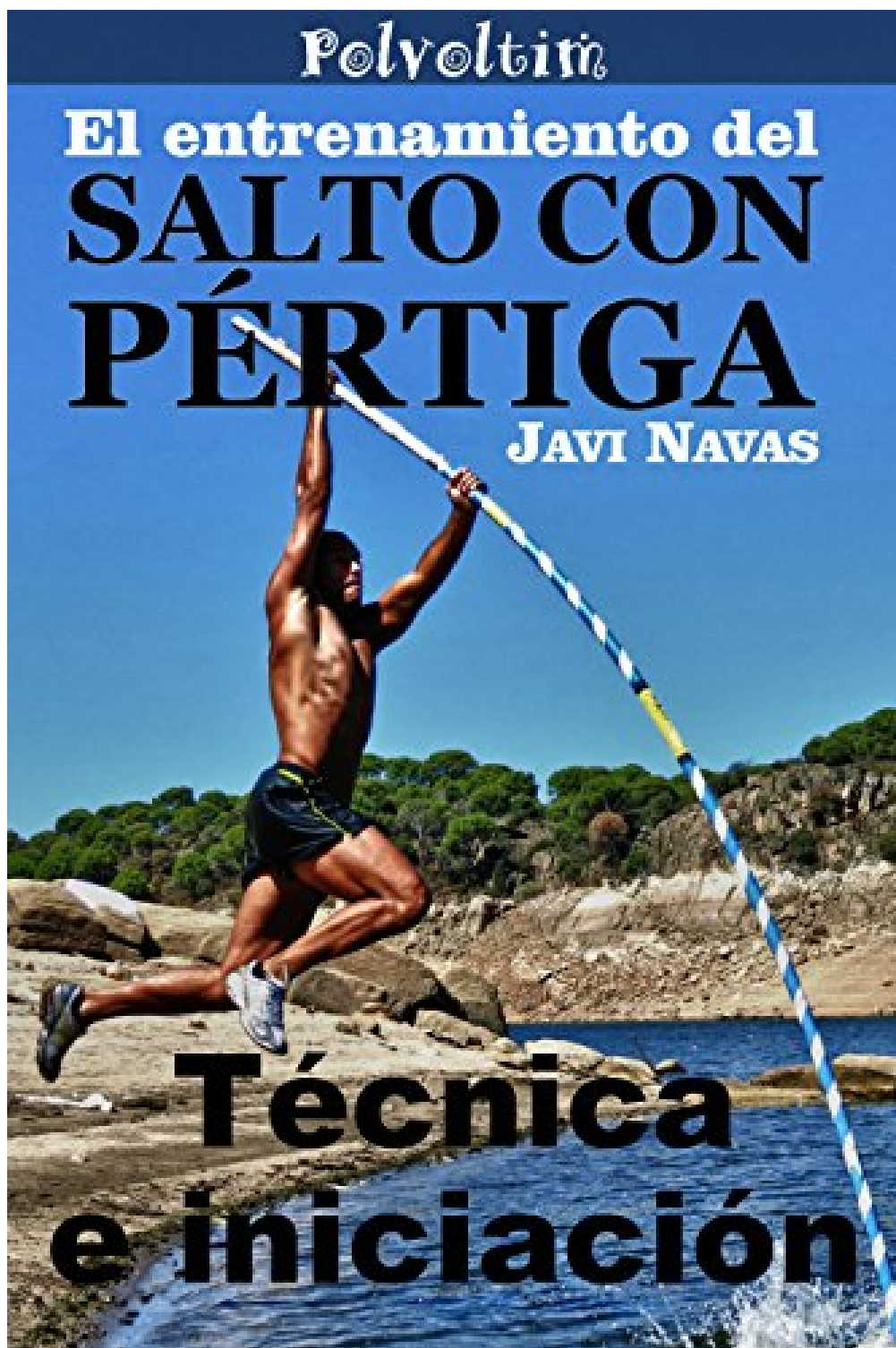


El entrenamiento del salto con pértiga. Técnica e iniciación  
(Polvoltim. El salto con pértiga nº 5)



Fecha de publicación: 16 mayo, 2017

Autor: Javi Navas

Longitud de impresión: 87

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.

La pértiga es una fiera salvaje que cobra vida en cuanto se la clava y solo quiere una cosa: lanzarte arriba, cuanto más alto mejor, pero como se dé cuenta de que te intimida o te provoca temor... ¡Ay, amigo!, te perderá el respeto y te vas a enterar.

Por eso, la pértiga debe ser tu amiga, sí, pero has de saber educarla y obligarla a mantener la disciplina. ¡Que no te vea débil! Si tienes dudas, ¡que no se noten! Enséñale quién manda y ella obedecerá y te dará las mayores alegrías.

Este manual te ayudará a conseguirlo, al mostrarte cómo debes manejar la pértiga durante un salto, y lograr así que te ame y solo piense en satisfacer tus deseos.

Además de una completa explicación técnica, se incluyen objetivos de trabajo y ejercicios para la iniciación.

<http://yep.pm/n6L6So1i5/LtMwY3Fnr.pdf.rar>