

En Forma Para El Combate (Deportes)



Fecha de publicación: 15 junio, 2015

Editor: Paidotribo

Autor: Adrian Weale

Longitud de impresión: 214

Idioma: Español

PDF

Además, hay un capítulo dedicado a la montaña junto con programas de entrenamiento que permitirán a los reclutas potenciales iniciar varios cursos de selección de elite en condiciones extremas. Los ejercicios se dividen en dos grupos: Los ejercicios cardiovasculares ?el primer grupo? hacen aumentar la resistencia de manera que tu corazón, tus pulmones y la circulación sanguínea sean más eficaces y adaptables. El segundo grupo ?los ejercicios de potencia? generan fuerza en los grupos musculares individuales. A continuación se presentan tres programas, todos destinados a personas que no hacen mucho ejercicio pero quieren empezar a ponerse en forma. Estos programas están diseñados para llevarte al nivel de forma que desees en el menor tiempo posible y con la menor cantidad posible de estrés físico. Los inicios son suaves y progresas de modo que te vayas acostumbrando a hacer mucho ejercicio en dosis pequeñas y manejables. Los programas también adaptarán cualquier tipo de actividad deportiva que ya hagas. Asimismo, el programa completo de En forma para el combate es un curso de entrenamiento de 16 semanas para quienes están realmente comprometidos en ponerse en forma. Este programa es progresivo y empieza de manera razonablemente suave. Si eres un soldado o quieres unirte a una unidad, este libro te enseñará a entrenarte y a prepararte para los cursos de selección utilizando métodos que han funcionado con éxito para otros candidatos. Adrian Weale fue oficial de inteligencia del Ejército Británico y participó en operaciones de entrenamiento con el Special Air Services (SAS), el Special Boat Service, los paracaidistas, los comandos y otras fuerzas especiales.

INDICE Agradecimientos Introducción 1 Material en bruto El cuerpo Altura y peso Los ?nos? Tu condición física Equipamiento 2 Entrenamiento básico Resistencia versus potencia Calentamiento y estiramientos de En forma para...

<http://yep.pm/uDFUHTi5/HiDd0dO7v.pdf.rar>