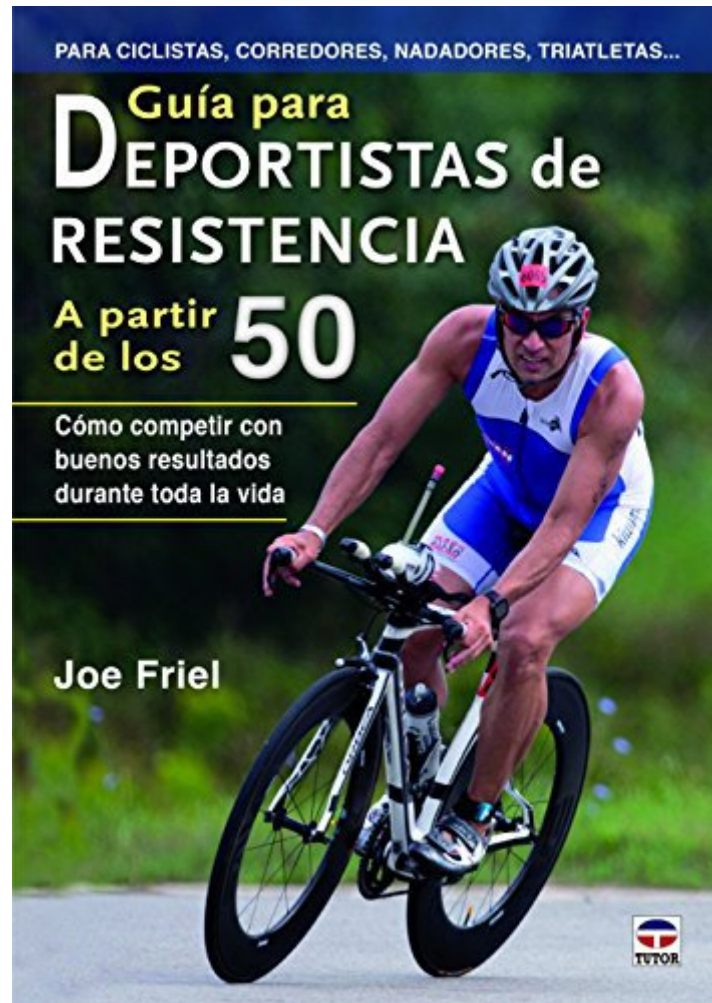


Guía Para Deportistas De Resistencia A Partir De Los 50



Fecha de publicación: 7 octubre, 2015

Editor: Tutor

Autor: Joe Friel

Longitud de impresión: 352

Idioma: Español

PDF

Hacerse mayor no tiene por qué significar volverse más lento. Basándose en las investigaciones más actuales sobre el envejecimiento y el rendimiento deportivo, Joe Friel -destacado entrenador norteamericano de deportes de resistencia- demuestra cómo los atletas que superan los 50 años de edad pueden competir con excelentes resultados y mantenerse con buena salud.

Mediante el entrenamiento adecuado para protegerse de los efectos del envejecimiento, los deportistas pueden prolongar su carrera deportiva durante décadas; y competir para ganar.

Guía para deportistas de resistencia a partir de los 50 ofrece una serie de

normas acreditadas de programas de entrenamiento de alta intensidad, centradas en el trabajo de la fuerza, la recuperación, el entrenamiento cruzado y la nutrición para conseguir un alto rendimiento:

- . Cómo responde el organismo al entrenamiento con los cambios propios de la edad, cómo adaptar el plan de entrenamiento y cómo evitar el sobreentrenamiento.
- . Cómo reducir la grasa corporal y recuperar la densidad muscular.
- . Cómo crear un plan progresivo de entrenamiento, descanso, recuperación y competición.
- . Normas de programas de entrenamiento, tests de campo y medición de la intensidad.

Con la información de este libro revolucionario, todo deportista podrá comprobar que, con un enfoque correcto del entrenamiento, la edad no es más que un número, y los resultados de la competición son los únicos números que cuentan.

Joe Friel es autor de más de una docena de libros best seller para deportistas. También ha sido campeón en múltiples disciplinas en categoría máster y ha entrenado a atletas ganadores de todas las edades y habilidades, desde principiantes hasta los de élite, tanto aficionados como profesionales.

<https://k2s.cc/file/e1311763cccde/1BwEhqqlE.pdf.rar>