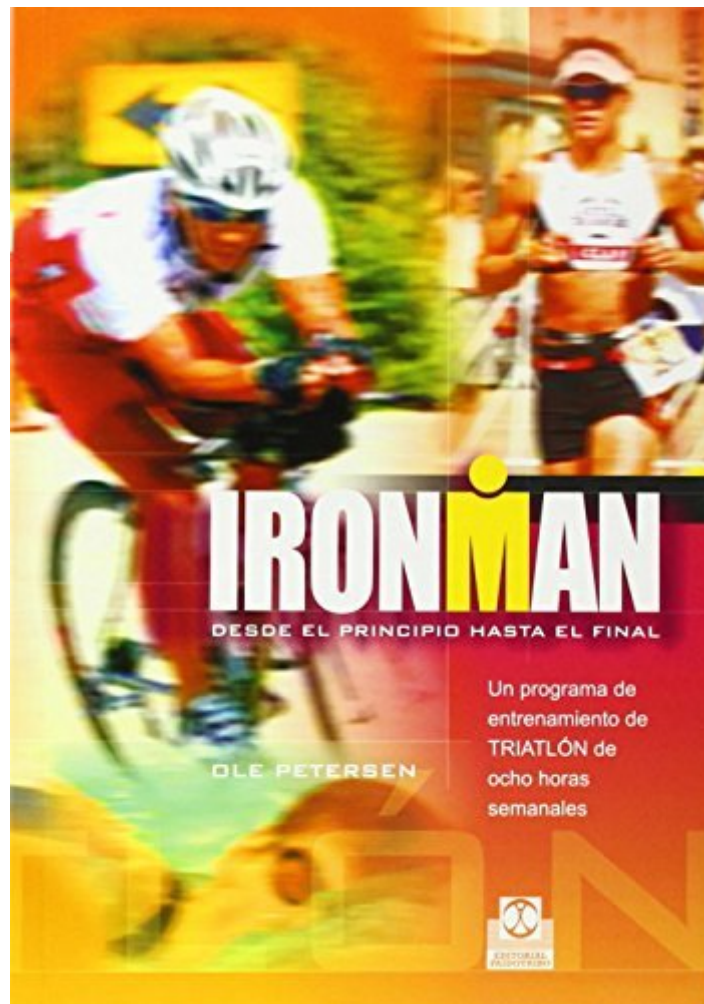


## IRONMAN. Programa de entrenamiento de triatlón de ocho horas semanales (Deportes)



Editor: Paidotribo  
Autor: Ole Petersen  
Longitud de impresión: 240  
Idioma: Español  
PDF

Este libro se dirige a todos aquellos deportistas aficionados que deseen finalizar un triatlón con las distancias del Ironman -3,8 km de natación, 180 km de ciclismo y 42,2 km de carrera sin parar-. Con un plan de entrenamiento de ocho horas semanales máximo que le permitirá alcanzar sus objetivos como deportista sin descuidar los demás aspectos de su vida. Aprenderá a utilizar las pruebas diagnósticas de rendimiento y el pulsómetro para planificar un entrenamiento personalizado y efectivo que le permitirá aumentar el rendimiento. También encontrará desarrollado con detalle la planificación a largo plazo con las pruebas, los cambios de entrenamiento y las competiciones, junto con concentraciones de entrenamiento en primavera y las reglas para la planificación detallada de los entrenamientos. A su vez, la planificación a corto plazo se divide en períodos de 12 semanas.

<http://yep.pm/SQwabfvi5/IHqFWvFxFxL.pdf.rar>