

La Biblia del triatleta (Bicolor) (Deportes nº 22)



Fecha de publicación: 19 febrero, 2016

Editor: Paidotribo

Autor: Joe Friel

Longitud de impresión: 407

Idioma: Español

PDF

En La biblia del triatleta encontrarás todo lo que necesitas saber para prepararte para un triatlón con los últimos avances en métodos y tecnología del entrenamiento. El autor te guiará paso a paso en la confección de un sistema de entrenamiento personal adecuado a tus necesidades y características con el que podrás programar tu entrenamiento anual y semanal.

También ofrece ejemplos de programaciones para competiciones de diferentes distancias. Entre otras cosas aprenderás: Cómo maximizar la forma y el estado físico y controlar la fatiga de forma efectiva. Ejercicios y estrategias para mejorar la economía en natación, ciclismo y carrera a pie. El mejor modo de adaptar tu programa de entrenamiento a lo largo de la temporada. Nutrición inteligente para mejorar la composición del cuerpo y acelerar la recuperación. Entrenamiento complementario de la fuerza para crear eficiencia y potencia.

<http://yep.pm/qid7KNai5/iUzYy8zBL.pdf.rar>