

La Biblia del triatleta (Deportes)



Fecha de publicación: 7 marzo, 2018

Editor: Paidotribo

Autor: Joe Friel

Longitud de impresión: 348

Idioma: Español

PDF

Durante casi 20 años, los triatletas han recurrido a La Biblia del triatleta de Joe Friel para aprender a entrenar para la victoria. Ahora, en esta nueva edición, revisada y ampliada, el

autor nos ofrece los últimos avances en la ciencia del deporte, los análisis de datos, la planificación diaria y el desarrollo de las habilidades para ayudarte a crear un plan de entrenamiento personal que te lleve al éxito. Así pues, esta nueva versión te ofrece:

Mayor personalización: una libertad de planificación más amplia que te permita dar respuesta a tus necesidades y tus preferencias únicas a la hora de organizar el entrenamiento para la temporada.

Entrenamiento basado en la potencia y el ritmo: una selección de programas de entrenamiento basados en la potencia o el ritmo para simplificar tu planificación anual.

Sistema mejorado de análisis de datos: saca el mayor partido posible a tu techware gracias a las nuevas formas de analizar los datos, de centrarse en las cifras adecuadas y de comprender los resultados.

Desarrollo de las habilidades en natación: trabaja tu brazada y obtén resultados inmediatos gracias a cuatro movimientos básicos para nadar a mayor velocidad.

Nuevo programa para entrenar la potencia: utiliza estos ejercicios de fuerza funcionales eficaces, diseñados expresamente para triatletas que disfrutan de un tiempo limitado, para desarrollar la potencia duradera en la natación, la bicicleta y la carrera a pie.

Plan de recuperación personalizado: diseña tu propio programa de recuperación para asentar tu forma física después de las largas sesiones de entrenamiento.

Ejercicios: sesiones ampliadas de natación, ciclismo y carrera a pie para gozar de un abanico más amplio de opciones que den respuesta a tus necesidades.

<https://k2s.cc/file/bbb20b457919b/tb6DjXAYx.pdf.rar>