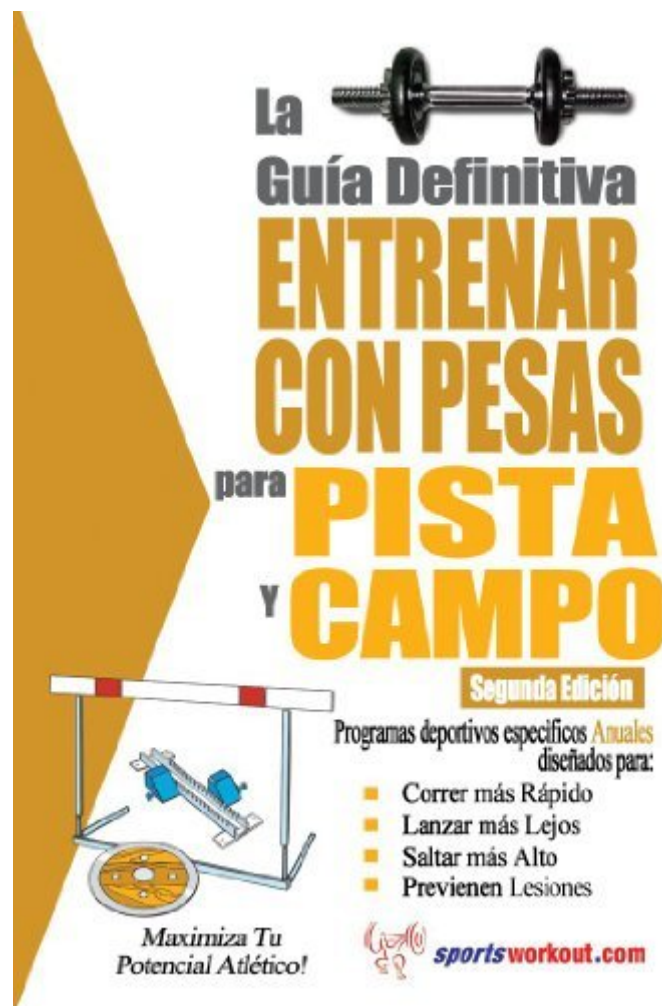


La guía definitiva – Entrenar con pesas para pista y campo



Fecha de publicación: 12 julio, 2012

Editor: Price World Publishing

Autor: Rob Price

Idioma: Español

PDF

La guía definitiva, Entrenar con pesas para pista y campo es la guía de entrenamiento más completa y actualizada específica para pista y campo en el mundo hoy en día. Contiene descripciones y fotografías de casi 100 de los ejercicios más efectivos de entrenamiento con pesas, flexibilidad y abdominales usados por atletas en todo el mundo. Este libro presenta programas de entrenamiento con pesas específicos para pista y campo que puede usar a lo largo de todo el año para mejorar su desempeño y obtener resultados.

Los atletas de todos los eventos, desde las pruebas de velocidad hasta el lanzamiento de bala, han usado y se han beneficiado de la información en este texto.

Este libro hará que todos los tipos de atletas de pista y campo incrementen su velocidad,

flexibilidad, potencia, fuerza, y resistencia como ningún otro libro. Más nunca se encontrará cansado al final de un evento o perdiendo distancia en el lanzamiento de jabalina o disco debido a la fatiga. Al seguir este programa eclipsará sus records anteriores y eliminará lesiones innecesarias.

Tanto principiantes como atletas avanzados y los que entrenan con pesas pueden seguir el libro y utilizar sus programas. Miles de atletas a lo largo del mundo, desde atletas recreacionales hasta profesionales, disfrutaron los beneficios de éste libro y de sus técnicas, y ¡ahora usted también puede hacerlo!

Rob Price es un entrenador personal certificado de primera clase. El previamente era un consultor de condición física en la Universidad de Wisconsin. Ha sido campeón nacional de levantamiento de pesas y poseedor de records estatales de prensa de banco que ha sido destacado en periódicos y revistas a lo largo y ancho del mundo, incluyendo USA Today, por su conocimiento del entrenamiento para deportes. Rob es un autor que ha sido publicado en las revistas Golf Fitness, Swimmer's World, US Bowler, y OnFitness y es el fundador y entrenador en jefe del servicio de entrenamiento virtual de SportsWorkout.com. Además de ser un experto reconocido internacionalmente en condición física, Rob también posee un doctorado en leyes de la Universidad Ohio State donde fue honrado como uno de diez Eruditos Moritz.

<http://yep.pm/7bbTgX2i5/SpwoayzXD.pdf.rar>