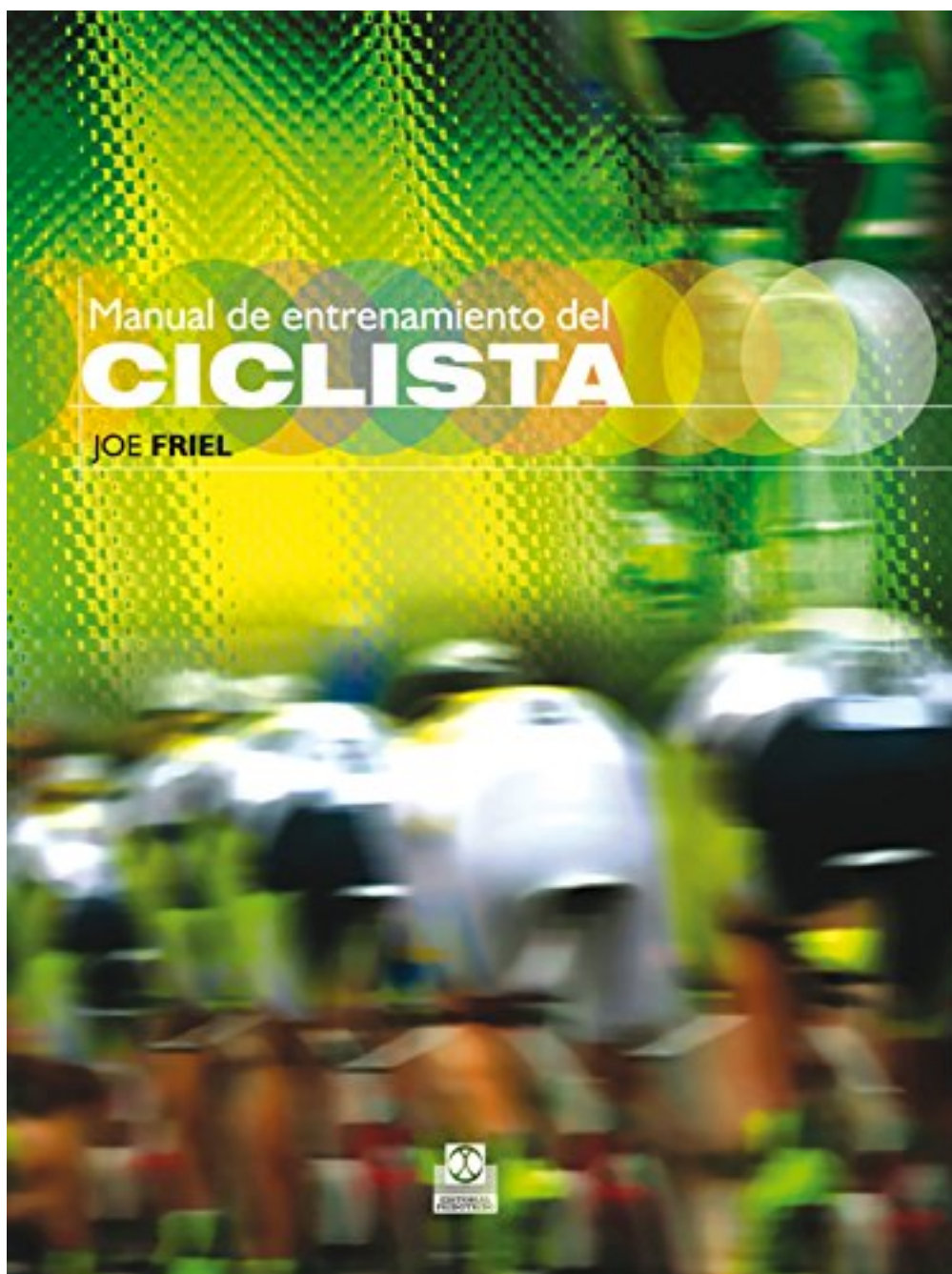


Manual de entrenamiento del ciclista (Bicolor) (Deportes nº 12)



Fecha de publicación: 19 febrero, 2016

Editor: Paidotribo

Autor: Joe Friel

Longitud de impresión: 351

Idioma: Español

PDF

Todo lo que necesitas para entrenar, competir y triunfar en ciclismo está en este libro. Tanto si eres un ciclista amateur que se inicia en este deporte como si eres un veterano en la

competición en carretera, el enfoque de Joe Friel para planificar paso a paso la temporada y la preparación para las carreras te ayudará a lograr los mejores resultados en competición. El libro presenta los últimos avances en tecnología y métodos de entrenamiento y pone en tus manos las ventajas demostradas de un plan de entrenamiento científico para autoentrenarte, entre otros: Usar un medidor de la potencia de forma efectiva. Adaptar tu plan de entrenamiento a lo largo de una temporada. Maximizar tu forma física controlando el cansancio y acelerando la recuperación tras días seguidos entrenando y compitiendo. Mejorar la composición de tu cuerpo con una alimentación inteligente. Complementar el entrenamiento de la fuerza para mejorar tu eficiencia y potencia en esprines, puertos, contrarrelojes y resistencia en general.

<https://k2s.cc/file/eec96cc57b953/5YFhT5hSM.pdf.rar>