**Título:**

**Autor:**

**Precio:** $635.00

**Editorial:**

**Año:** 2007

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788480199117

Este libro desarrolla una programación anual de entrenamiento para las categorías de juveniles y séniores que se estructura por ciclos técnicos y tácticas individuales y colectivas para conseguir una buena sesión. Cada sesión y cada ejercicio presentan una base de entrenamiento para que el entrenador pueda preparar el plan de entrenamiento adaptado a las necesidades de su grupo y de los objetivos marcado a largo plazo. El libro incluye, además, una preparación física integrada para toda la temporada.