

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título:

Autor:

Precio: \$405.00

Editorial:

Año: 2005

Tema:

Edición: 1^a

Sinopsis

ISBN: 9788480198479

Contenido:

Parte general

Proceso de adaptación

Los objetivos del entrenamiento

Las cualidades motoras

La preparación física

Reglas del entrenamiento

El planteamiento del entrenamiento

El ciclo de entrenamiento

La carga de entrenamiento

Sesión de entrenamiento