Librería

Bonilla y Asociados

desde 1950





Título:

Autor: Precio: \$405.00

Editorial: Año: 2007

Tema: Edición: 1^a

Sinopsis ISBN: 9788480199339

Este libro se dirige a todos aquellos deportistas aficionados que deseen finalizar un triatlón con las distancias del Ironman -3,8 km de natación, 180 km de ciclismo y 42,2 km de carrera sin parar-. Con un plan de entrenamiento de ocho horas semanales máximo que le permitirá alcanzar sus objetivos como deportista sin descuidar los demás aspectos de su vida.

Aprenderá a utilizar las pruebas diagnósticas de rendimiento y el pulsómetro para planificar un entrenamiento personalizado y efectivo que le permitirá aumentar el rendimiento. También encontrará desarrollado con detalle la planificación a largo plazo con las pruebas, los cambios de entrenamiento y las competiciones, junto con concentraciones de entrenamiento en primavera y las reglas para la planificación detallada de los entrenamientos. A su vez, la planificación a corto plazo se divide en períodos de 12 semanas.

Teléfonos: 55 44 73 40 y 55 44 72 91