Título:

Autor:

Precio: $602.00

Editorial:

Año: 2013

Tema:

Edición: 2ª

Sinopsis

ISBN: 9788499104287

¿Alguna vez has soñado con ser un deportista de fondo de elite y competir en carreras como el ironman de Hawái? Los deportistas profesionales no son los únicos que logran semejantes hazañas. Cada nueva temporada, decenas de miles de triatletas amateur compiten codo con codo llevando su capacidad física y mental hasta el límite. El ironman es una prueba de verdad: 3,8 km de natación, 180 km de carrera en bicicleta, y un maratón de 42 km en una sola competición. En Atletas de Hierro, el solicitadísimo entrenador multideportivo Don Fink expone sus eficaces métodos de entrenamiento para ofrecerte un programa práctico expuesto paso a paso y con amenidad, de modo que hasta los deportistas recreativos alcancen una condición física admirable. Manejo eficaz del tiempo Técnica Las sesiones esenciales de entrenamiento Dominio de las transiciones El ciclo del entrenamiento Consejos sobre el equipamiento Entrenamiento por la frecuencia cardíaca Estrategias antes y durante las carreras Programas de entrenamiento de 30 semanas para el ironman Preparación mental Entrenamiento de la fuerza y la flexibilidad Nutrición saludable para deportistas de fondo Entrenamiento funcional de la fuerza del núcleo corporal Recuperación, entrenamiento de mantenimiento y más Don Fink es triatleta, escritor y entrenador de atletismo de fama internacional. Como deportista de élite ha corrido más de 30 ironman y ha atesorado muchas victorias en su categoría de edad y ha establecido récords en muchas carreras. En su empresa IronFit® (IronFit. com), han usado métodos de entrenamiento innovadores en la preparación de cientos de deportistas que les ha permitido mejorar sus marcas y hacer grandes progresos en sus actuaciones