Librería

Bonilla y Asociados

desde 1950

Título:

Autor:

Precio: Desconocido

Editorial:

Año: 2007

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788480199650

El entrenamiento de la velocidad, la agilidad y la rapidez mejora la capacidad atlética y desarrolla las capacidades de los deportistas. En este libro se explica como entrenar la velocidad, la agilidad y la rapidez y, como integrar estas cualidades en un entrenamiento específico para cada deporte. En cada ejercicio que se presenta, el lector encontrará la explicación de cómo practicarlo para obtener el máximo rendimiento atendiendo, con especial detalle, al gesto técnico. También se incluyen tablas de ejercicios preseleccionados que el entrenador puede modificar libremente para adaptarlos a las necesidades de cada deportista.

Teléfonos: 55 44 73 40 y 55 44 72 91

www.libreriabonilla.com.mx