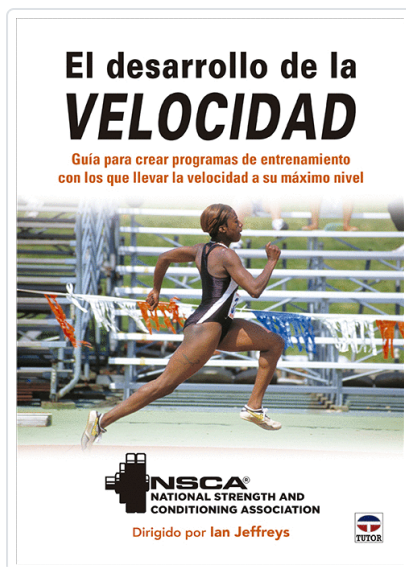


El desarrollo de la velocidad



NSCA ; Jeffreys, Ian

SINOPSIS

Guía para crear programas de entrenamiento con los que llevar la velocidad a su máximo nivel.

Es bien sabido que la velocidad es un componente clave para un rendimiento deportivo superior. Ya esté corriendo tras un pase largo en un partido de fútbol o esprintando en un contraataque rápido por la cancha de baloncesto, la velocidad de un deportista es un factor crucial en su capacidad deportiva global. Escrito por 19 de los mayores expertos de la NSCA, este libro es el recurso definitivo para crear programas de entrenamiento basados en la ciencia con los que poder llevar la velocidad a su máximo nivel.



Editorial	EDICIONES TUTOR, S.A.
Materia	DEPORTES - EJERCICIO FISICO
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788418655470 ...
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	240x170x0 mm.
Peso	380
Precio (Imp. inc.)	35,00€
Fecha de lanzamiento	13/03/2025

Asimismo, obtendrás consejos e información sobre cómo diseñar programas de velocidad para 12 deportes: baloncesto, fútbol, tenis, hockey hierba, hockey sobre hielo, rugby, béisbol, sóftbol, fútbol americano, lacrosse, ciclismo de velocidad (en pista) y patinaje de velocidad. Encontrarás pruebas para evaluar varios aspectos de la velocidad, así como más de 80 ejercicios específicos.

Títulos relacionados



DE MADRID AL CIELO
AGROMAYOR



PACK NAVIDAD
DORSEY ; ENOMOTO



GOLF DE LOS TIEMPOS (NOVELA)
MAZZUCCO



FORMULA 1 (2005)
FERNANDO ALONSO:CAMPEON DEL MUNDO
D'ALESSIO ; STIRANO ; VAN ELDIK ; MARSH