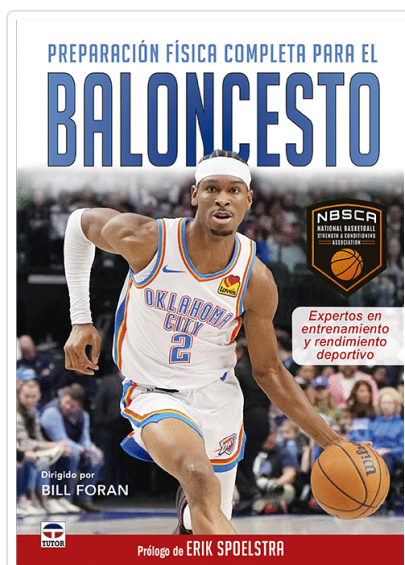


PREPARACIÓN FÍSICA COMPLETA PARA EL BALONCESTO



NBSCA ; Foran, Bill

SINOPSIS

Para llevar el rendimiento de los jugadores al máximo nivel

Esta era de práctica de baloncesto sin posiciones fijas, requiere que los jugadores tengan un gran conjunto de habilidades que les permitan desempeñar eficazmente múltiples funciones en la cancha. Este conjunto de habilidades debe tener el respaldo de una forma física multidimensional. Este libro explica cómo conseguir eso.

Elaborado por la NBSCA, los mayores expertos del mundo en el entrenamiento para el baloncesto, este manual de entrenamiento completo y basado en la ciencia incluye lo siguiente: evaluaciones para identificar deficiencias físicas y establecer puntos de referencia iniciales a partir de los cuales poder calibrar futuras mejoras; ejercicios y entrenamientos para mejorar la movilidad y la flexibilidad, la fuerza del tren inferior y del tren superior, la fuerza del core, la potencia, la explosividad, la velocidad y la agilidad; y actividades de entrenamiento en la cancha para garantizar que los progresos de los ejercicios se transfieran al tiempo de juego, preparando a los jugadores para recorrer la cancha a gran velocidad, tener más fuerza para entrar a canasta y llegar a los rebotes más deprisa.



Editorial	EDICIONES TUTOR, S.A.	
Materia	DEPORTES - EJERCICIO FISICO	
Colección	SIN COLECCION	
EAN	9788418655548	
Status	Disponible	
Páginas	360	...
Tamaño	240x170x0 mm.	
Peso	455	
Precio (Imp. inc.)	39,95€	
Fecha de lanzamiento	02/09/2025	

Títulos relacionados



GOLF DE LOS TIEMPOS (NOVELA)
MAZZUCCO



DE MADRID AL CIELO
AGROMAYOR



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



PACK NAVIDAD
DORSEY ; ENOMOTO