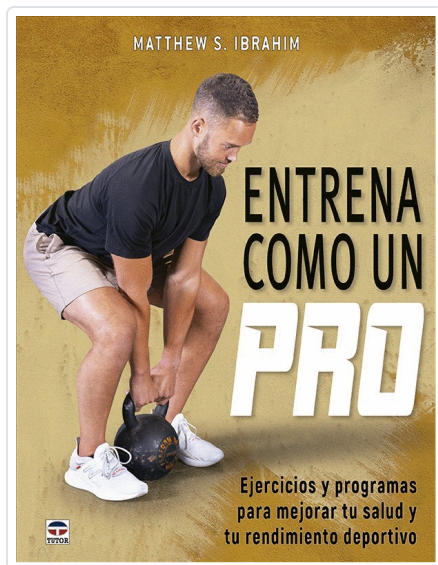


ENTRENA COMO UN PRO



Matthew S. Ibrahim

SINOPSIS

Ejercicios y programas para mejorar tu salud y tu rendimiento deportivo

No tienes por qué ser un deportista de competición para entrenar como uno. El entrenador de fuerza y acondicionamiento físico Matthew Ibrahim ha desarrollado un método para aumentar la capacidad deportiva y mejorar el rendimiento. Mientras que otros sistemas de entrenamiento se dejan en el tintero algunos componentes cruciales, Entrena como un pro incorpora el trabajo de sprint, de agilidad y de movilidad que conforman un entrenamiento deportivo holístico, y mejora los siguientes aspectos: la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la capacidad de esfuerzo, la resistencia, el acondicionamiento físico, las destrezas de movimiento multidireccional, y la recuperación.



Editorial EDICIONES TUTOR, S.A.

Materia DEPORTES - EJERCICIO FISICO

Colección SIN COLECCION

EAN 9788418655654

Status Disponible

Páginas 320

Tamaño 280x215x0 mm.

Peso 879

Precio (Imp. inc.) 39,95€

Fecha de lanzamiento 01/09/2026

Con este libro aprenderás los principios básicos del entrenamiento, destrezas de cambio de dirección, ejercicios de agilidad reactiva, acondicionamiento físico y mucho más. Enfocado al crecimiento a largo plazo, el libro te proporciona 4 programas de entrenamiento, 66 ejercicios de calentamiento, y 132 ejercicios con modificaciones para tener una progresión constante. Puedes escoger uno de los programas proporcionados o utilizar la orientación del autor para diseñar un programa individualizado que cumpla tus necesidades.

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