

El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22)

(Spanish Edition)

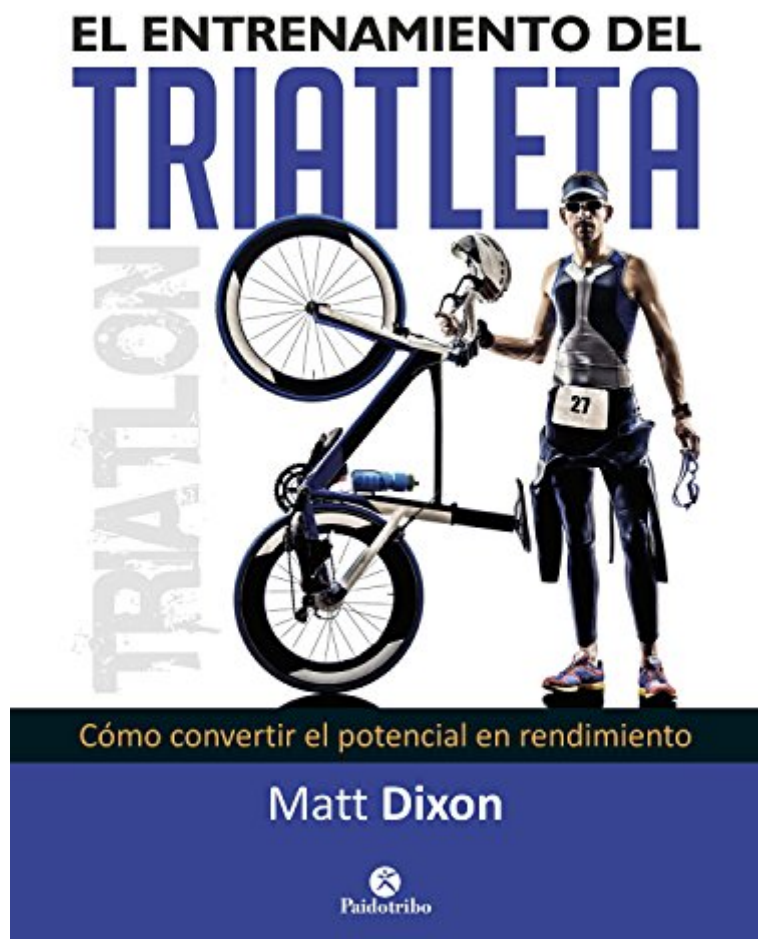
Matt Dixon entrena a campeones de triatlón. Durante los últimos cinco años, los deportistas purplepatch han participado o subido al podio en más de 150 campeonatos Ironman® y Ironman 70.3®, así que son la prueba evidente de que sabe lo que se hace. Pero estos profesionales no entrenan de acuerdo con los métodos convencionales. En El entrenamiento del triatleta, Dixon acaba con los mitos que rodean al triatlón y explica con todo lujo de detalles cuál es la mejor forma de enfrentarse al deporte de nadar-pedalear-correr. Su programa de entrenamiento progresivo se basa en la creencia de que el rendimiento se apoya en cuatro pilares igualmente importantes: entrenamiento, recuperación, nutrición y fuerza. Cuando uno de estos pilares no se desarrolla lo suficiente, los deportistas no muestran todo su potencial. El entrenamiento del triatleta empieza con una exhaustiva autoevaluación para identificar los desequilibrios que amenazan el rendimiento y, a continuación, ofrece las herramientas necesarias para que pueda dar el máximo:

- Directrices y protocolos para mejorar la constancia y la recuperación del entrenamiento.
- Consejos sensatos sobre nutrición, avituallamiento e hidratación para triatlón.
- Pruebas y ejercicios de fuerza funcional para iniciar un programa que permita mejorar la resiliencia.
- Ejemplo de bloques de dos semanas para cada fase de entrenamiento y cómo preparar unas Olimpiadas, el medio Ironman y el Ironman.
- Sesiones de entrenamiento para evolucionar como nadador, ciclista y corredor.

Este libro revolucionario le ayudará a implementar el programa ;y a mejorar purplepatch y a mejorar su rendimiento año tras año.

MATT DIXON, licenciado en ciencias, es fisiólogo del ejercicio, antiguo triatleta y entrenador de élite. Es fundador y presidente del programa purplepatch , una empresa de fitness y entrenamiento que atiende a triatletas y entusiastas de la resistencia de todos las categorías, desde profesionales de alto nivel a novatos.

El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) (Spanish Edition) por Matt Dixon fue vendido por £3.49 cada copia. El libro publicado por Paidotribo. Contiene 356 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: January 23, 2017
- Número de páginas: 356 páginas
- Autor: Matt Dixon
- Editor: Paidotribo

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

No es sino hasta mediados del siglo XVIII, una vez que el libro ha superado las dificultades tecnológicas que le impedían convertirse en una mercancía, que este ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.