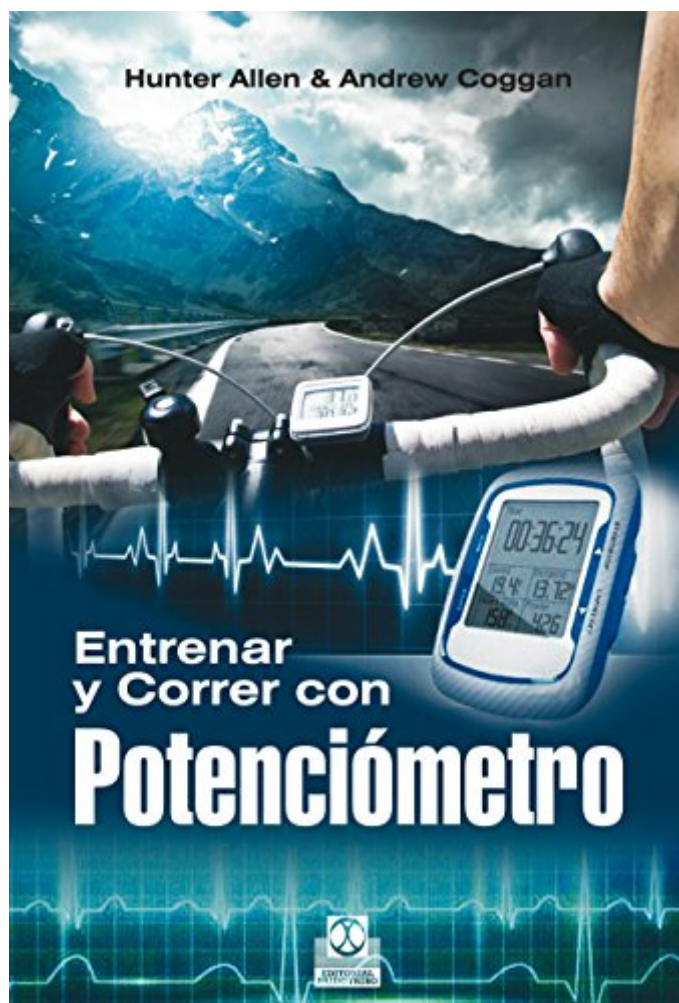


# Entrenar y correr con potenciómetro

## (Deportes nº 12) (Spanish Edition)

Los potenciómetros no son sólo para los profesionales. A medida que ha ido avanzado el equipamiento, los ciclistas y triatletas de todos los niveles han ido adoptando el uso de potenciómetros para mejorar su velocidad y su resistencia. No obstante, para sacar el mejor partido de esta tecnología, debemos saber interpretar la información que nos ofrece. Entrenar y correr con potenciómetro le enseñará a identificar sus puntos fuertes y a corregir sus puntos débiles con una precisión increíble. Al explicar los conceptos universales en los que se basan las gráficas de potencia, que describe sus puntos fuertes como ciclista. A continuación, valore su perfil de fatiga para saber cómo resistir el cansancio en 12 ejercicios de distinta duración. Finalmente, identifique las sesiones de entrenamiento que le ayudarán a desarrollar su potencia de modo global, a la vez que le ayudan a eliminar los puntos débiles que le impiden progresar. Allen y Coggan explican cómo interpretar la potencia, la cadencia, la velocidad y el ritmo cardíaco de modo que usted pueda entrenar de manera óptima para las competiciones de carretera, bicicleta de montaña, ciclocross, triatlón, pista y BMX. Saber analizar los datos de su potenciómetro le permitirá diseñar un programa de competiciones para toda la temporada acorde con sus puntos fuertes. Entender las cifras obtenidas mediante las distintas funciones le permitirá también controlar los cambios en su condición física y programar exactamente cuándo obtendrá su máximo rendimiento.

Entrenar y correr con potenciómetro (Deportes nº 12) (Spanish Edition) por Hunter Allen fue vendido por £8.99 cada copia. El libro publicado por Paidotribo. Contiene 462 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 : Entrenar y correr con potenciómetro (Deportes nº 12) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: February 19, 2016
- Número de páginas: 462 páginas
- Autor: Hunter Allen
- Editor: Paidotribo

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Entrenar y correr con potenciómetro (Deportes nº 12) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Entrenar y correr con potenciómetro (Deportes nº 12) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

## **Biblioteca > Presentación**

noticia completa 14/02/2018 miércoles Leyend@, Club de lectura: propuesta para el mes de marzo de 2018 Leyend@, Club de Lectura de la Biblioteca Universitaria, os ...

## **Durch Musik zum Selbst. Wie man Musik neu erleben und ...**

Recent Posts. Durch Musik zum Selbst. Wie man Musik neu erleben und erfahren kann German by Peter Mich ael Hamel PDF DOWNLOADS TORRENT September 30, 2016

## **Libro**

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus creencias y ...

## **Portada**

Acceda Repositorio institucional en acceso abierto, con la misión de recoger toda la documentación científica, docente y administrativa producida por la ULPGC

## **Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria**

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