

La guía definitiva - Entrenar con pesas para triatlón

La guía definitiva, Entrenar con pesas para triatlón es la guía de entrenamiento más completa y actualizada específica para deportes en el mundo hoy en día. Contiene descripciones y fotografías de casi 100 de los ejercicios más efectivos de entrenamiento con pesas, flexibilidad y abdominales usados por atletas en todo el mundo. Este libro presenta programas de entrenamiento con pesas específicos para triatlón que puede usar a lo largo de todo el año para mejorar su desempeño y obtener resultados. Este libro fue diseñado específicamente para que los triatletas incrementen su fuerza, velocidad, resistencia y aguante. Esta guía hará que reduzca sus tiempos en los tres eventos mediante el uso de los ejercicios más avanzados y eficientes que existen. Le permitirá alcanzar nuevos records personales y alcanzar todas sus metas. Al seguir los programas a lo largo de todo el año en el libro, usted será capaz de terminar cada encuentro con la misma energía con la que comenzó. Tanto principiantes como atletas avanzados y los que entrenan con pesas pueden seguir el libro y utilizar sus programas. Miles de atletas a lo largo del mundo, desde atletas recreacionales hasta profesionales, disfrutaron los beneficios de éste libro y de sus técnicas, y ¡ahora usted también puede hacerlo!

Rob Price es un entrenador personal certificado de primera clase. El previamente era un consultor de condición física en la Universidad de Wisconsin. Ha sido campeón nacional de levantamiento de pesas y poseedor de records estatales de prensa de banco que ha sido destacado en periódicos y revistas a lo largo y ancho del mundo, incluyendo USA Today, por su conocimiento del entrenamiento para deportes. Rob es un autor que ha sido publicado en las revistas Golf Fitness, Swimmer's World, US Bowler, y OnFitness y es el fundador y entrenador en jefe del servicio de entrenamiento virtual de SportsWorkout.com. Además de ser un experto reconocido internacionalmente en condición física, Rob también posee un doctorado en leyes de la Universidad Ohio State donde fue honrado como uno de diez Eruditos Moritz.

La guía definitiva - Entrenar con pesas para triatlón por Rob Price fue vendido por EUR 14,10 cada copia. El libro publicado por Price World Publishing. Contiene 166 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 : La guía definitiva - Entrenar con pesas para triatlón
- ISBN: 1619842564
- Fecha de lanzamiento: January 25, 2013
- Número de páginas: 166 páginas
- Autor: Rob Price
- Editor: Price World Publishing

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer La guía definitiva - Entrenar con pesas para triatlón en línea. Puedes leer La guía definitiva - Entrenar con pesas para triatlón en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Elige Talla de Neopreno para Triatlón HOY: Sigue el Método

...

Cómo elegir tu talla de neopreno para triatlón o natación: Sigue hoy mismo este sistema y decide la talla de tu traje en las tablas. Sin dejarlo a la suerte o ...

La funcionalidad del Total Crunch. ¿Realmente funciona?

Aumentar no. Para ganar más musculatura mejor pocas repeticiones y más peso en las pesas. O sea, mejor ir a un gim, para trabajar bien con las máquinas.

dantemb

Desde la perspectiva de muchos de mis amigos y buenos compañeros, algunos colaboradores y participantes en nuestras actividades de capacitación, este año ha ...

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 ...

Suunto Spartan Trainer

En el caso del modelo disponible para la prueba, se trata del color "Ocean". La gama Trainer está compuesta por dos acabados diferentes para completar una gama ...

Nuestros programas * Fitness Revolucionario

Reply Marcos - Fitness Revolucionario mayo 20, 2015 at 9:31 pm. Gracias por el interés Carmen, el plan de alimentación te da múltiples opciones para cubrir la ...

Garmin Vivosmart 3

No me alargo más, vamos con las funciones básicas. Un vistazo general a la Garmin Vivosmart 3. Hay tres colores diferentes donde elegir, junto con dos tallas.

Creatina: Cómo y Cuándo tomar

Nuestro organismo debe procurar la disposición de ATP para continuar con la actividad física, y por tanto, dispone de varios sistemas de producción de energía ...

Comparativa de Pulseras de Actividad y Cuantificadoras

Elige tu pulsera de actividad con la completa comparativa de pulseras de actividad y

cuantificadoras. Análisis para comprar la pulsera de actividad en 2018.

corredor « Atletismo de Fondo

El corredor . Los corredores tienen, en general, un amplio sentido de la responsabilidad sobre su “entrenamiento” e incluso se pueden llegar a sentir mal y a