

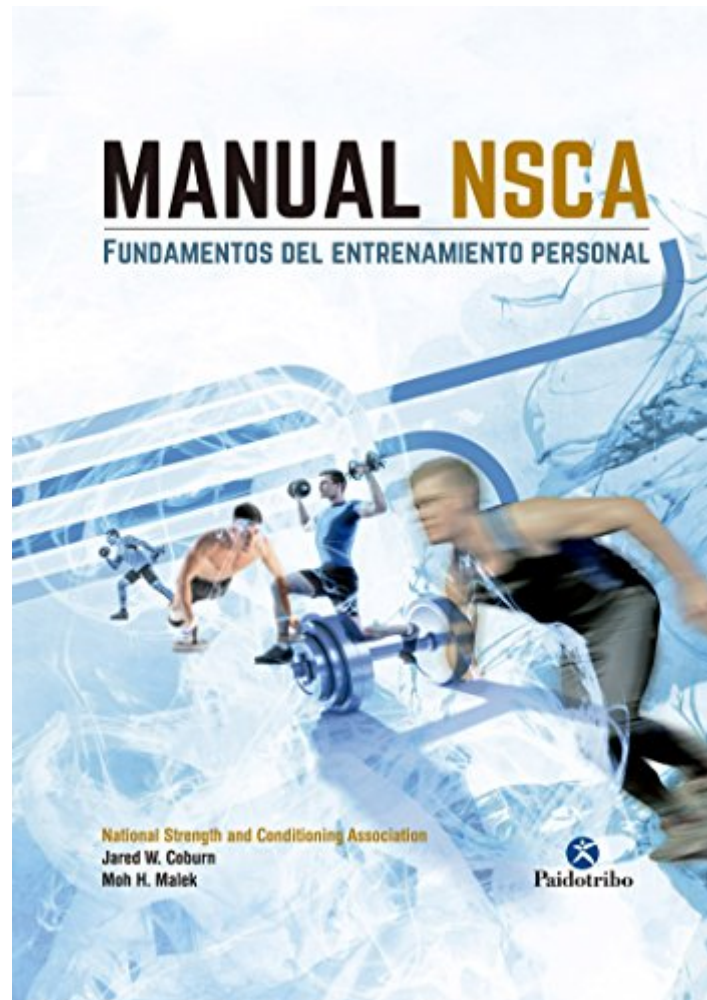
Manual NSCA: Fundamentos del entrenamiento personal (Deportes) (Spanish Edition)

La segunda edición de Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal es una obra exhaustiva, basada en la investigación, y es la fuente de consulta de referencia a la hora de obtener información y orientación en el ámbito del entrenamiento personal. Con una información de vanguardia en cuanto a los aspectos prácticos del entrenamiento personal y unas explicaciones claras de las pruebas científicas que aparecen, esta obra es, además, el libro de texto acreditado para la preparación del examen de certificación NSCA-CPT (NSCA-Certified Personal Trainer).

Este manual se centra en el complejo proceso del diseño de programas de entrenamiento de fuerza, aeróbicos, pliométricos y de velocidad, que sean seguros, eficaces y específicos según los objetivos. Provisto de más de 220 fotografías a todo color acompañadas de instrucciones sobre la técnica, este medio de consulta ofrece a los lectores una aproximación al diseño de programas de ejercicio, paso a paso, prestando una especial atención a la aplicación de principios basados en la edad, el nivel de condición física física y el estado de salud de cada individuo. Mediante pautas exhaustivas y ejemplos prácticos, los lectores pueden aprender maneras adecuadas de modificar programas de ejercicio para trabajar con distintos tipos de clientes y ajustarse así a las necesidades individuales de cada uno de ellos.

La National Strength and Conditioning Association (NSCA) es una asociación educativa internacional sin ánimo de lucro fundada en 1978 que cuenta con miembros en más de 56 países. A través de su vasta red de miembros, la NSCA desarrolla y difunde la más avanzada información en lo que se refiere al entrenamiento de fuerza y el acondicionamiento físico, la prevención de lesiones y la investigación.

Manual NSCA: Fundamentos del entrenamiento personal (Deportes) (Spanish Edition) por Jared W. Coburn fue vendido por £10.99 cada copia. El libro publicado por Paidotribo. Contiene 696 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 : Manual NSCA: Fundamentos del entrenamiento personal (Deportes) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: June 21, 2017
- Número de páginas: 696 páginas
- Autor: Jared W. Coburn
- Editor: Paidotribo

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Manual NSCA: Fundamentos del entrenamiento personal (Deportes) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Manual NSCA: Fundamentos del entrenamiento personal (Deportes) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

Un libro (del latín liber, libri) es una obra impresa, manuscrita o pintada en una serie de hojas de papel, pergamino, vitela u otro material, unidas por un lado (es ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

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