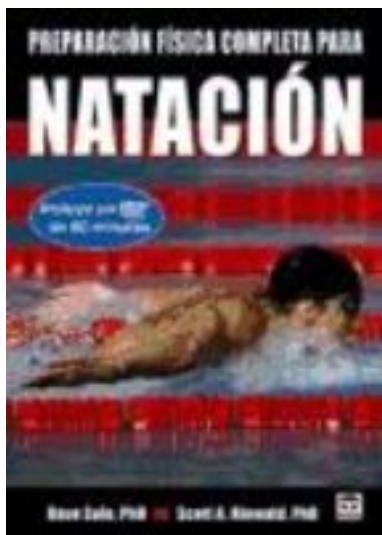


PREPARACION FISICA COMPLETA PARA LA NATACION



Categoría:	Deportes y juegos
Plaza de edición:	ESPAÑA
ISBN:	9788479028428
Autor:	DAVE SALO
Año edición:	2010
Lengua:	CASTELLANO
Nº de páginas:	264 págs.
Editorial:	TUTOR

[PREPARACION FISICA COMPLETA PARA LA NATACION.pdf](#)

[PREPARACION FISICA COMPLETA PARA LA NATACION.epub](#)

Salo es un profesor y entrenador increíble que comprende la importancia de una preparación física óptima para el éxito del nadador. Combinando libro y DVD, Preparación física completa para la natación capta su original enfoque, convirtiéndolo en el recurso de entrenamiento más exhaustivo del deporte actualmente. -Aaron Peirsol. 4 veces medallista olímpico Tanto para aumentar la potencia del estilo como la velocidad en los giros, Preparación física completa para la natación sirve como impulso para lograr optimizar los tiempos. Este programa de entrenamiento multidimensional emplea evaluaciones de la forma física para adaptar ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad a las necesidades individuales de cada nadador. El programa incluye: - Ejercicios de preparación física y específicos para cada estilo. - Tablas y programas orientados a pruebas. - Entrenamiento en seco.

- Disminución progresiva de la sobrecarga fisiológica para lograr el máximo rendimiento. - Planes anuales de preparación física. - La nutrición antes, durante y después de pruebas de natación. Además, el DVD de 80 minutos te lleva a la piscina y al gimnasio para hacer una demostración de los ejercicios específicos y físicos empleados por la élite deportiva. Preparación física completa para la natación es, sencillamente, la mejor guía para preparar tu cuerpo para el éxito en la competición.