

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** El Entrenamiento del Duatlón

**Autor:** Hottenrott Kuno

**Precio:** \$475.00

**Editorial:**

**Año:** 2005

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788480193382

El autor aporta consejos fundamentales para el entrenamiento y para la competición en todas las categorías de rendimiento. El deportista recibe multitud de propuestas para un variado entrenamiento tanto en programas de resistencia como en estiramientos y fuerza. **CONTENIDOS**  
1 La fascinación por el duatlón 2 La efectividad de la técnica de carrera 3 La efectividad de la técnica ciclista 4 Ejercicios funcionales de estiramiento y de fuerza 5 Cómo incrementar el rendimiento Concepto de entrenamiento Factores de la condición física decisivos para el rendimiento Principios del entrenamiento efectivo de la resistencia 6 Ámbitos individuales del entrenamiento Entrenamiento regenerativo y compensatorio (entrenamiento RECOM) Entrenamiento de la resistencia de base Entrenamiento de la resistencia específico-competitiva (REC) Entrenamiento específico de la fuerza-resistencia 7 Pruebas, entrenamiento y control del rendimiento Frecuencia cardíaca -Frecuencia cardíaca en reposo, de esfuerzo y de recuperación -Test de Conconi -Reacciones específicas de la frecuencia cardíaca -Factores que afectan la frecuencia cardíaca Lactato -Medición del lactato en el ámbito deportivo -Test progresivos de campo con cálculo del lactato -Factores que afectan a la concentración de lactato 8 Entrenamiento de acoplamiento Contenidos del entrenamiento de acoplamiento 9 Estructura plurianual del rendimiento Formación básica (entrenamiento con niños) Entrenamiento fundamental (jóvenes I) Perfeccionamiento (jóvenes II) Consolidación (juniors) Entrenamiento de alto rendimiento (adultos) 10 Planificación del entrenamiento inteligentes Planificación del entrenamiento. La base del éxito Los ciclos. Planificar la carga y la recuperación Periodización. Para estar en máxima forma el día de la competición Entrenamiento proporcional. Valorar el alcance de la resistencia de base, de la fuerza-resistencia y de la resistencia específica