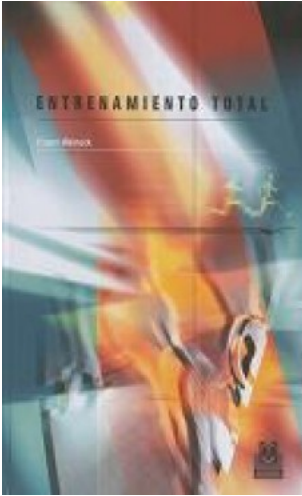


Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Entrenamiento Total

Autor: Weineck Jurgen

Precio: \$1470.00

Editorial:

Año: 2005

Tema:

Edición: 1^a

Sinopsis

ISBN: 9788480198059

Este libro presenta, con un enfoque fundamentalmente práctico, los diferentes métodos de entrenamiento desde el punto de vista de la medicina del deporte y de la fisiología del rendimiento. Se tratan problemas específicos de las capacidades de carga y de trabajo en el ámbito de entrenamiento infantil y juvenil, y se ofrecen múltiples sugerencias -tanto para el entrenador y deportista de elite como para el profesor de educación física en el ámbito escolar- que permitirán optimizar el entrenamiento deportivo. Asimismo, se proporciona, para todo aquel interesado en su salud, un amplio abanico de ayudas para programar el entrenamiento según los diferentes objetivos y necesidades individuales.