

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Ironman. Desde el Principio Hasta el Final

Autor: Petersen Ole

Precio: \$405.00

Editorial:

Año: 2007

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788480199339

Este libro se dirige a todos aquellos deportistas aficionados que deseen finalizar un triatlón con las distancias del Ironman -3,8 km de natación, 180 km de ciclismo y 42,2 km de carrera sin parar-. Con un plan de entrenamiento de ocho horas semanales máximo que le permitirá alcanzar sus objetivos como deportista sin descuidar los demás aspectos de su vida.

Aprenderá a utilizar las pruebas diagnósticas de rendimiento y el pulsómetro para planificar un entrenamiento personalizado y efectivo que le permitirá aumentar el rendimiento. También encontrará desarrollado con detalle la planificación a largo plazo con las pruebas, los cambios de entrenamiento y las competiciones, junto con concentraciones de entrenamiento en primavera y las reglas para la planificación detallada de los entrenamientos. A su vez, la planificación a corto plazo se divide en períodos de 12 semanas.