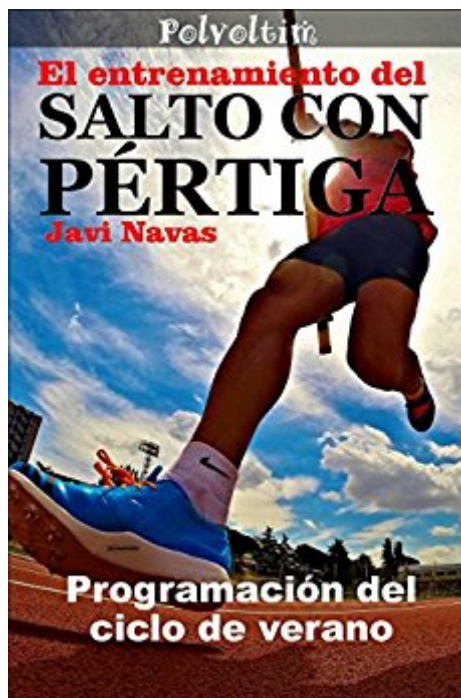


The book was found

El Entrenamiento Del Salto Con PÃ©rtiga. ProgramaciÃ³n Del Ciclo De Verano (Polvotim. El Salto Con PÃ©rtiga NÂ° 3) (Spanish Edition)



Synopsis

El canal de Youtube «Polvoltim» recibe cientos de visitas cada día. Ahora, esos vídeos sirven de apoyo a esta serie de manuales sobre el entrenamiento del salto con pértiga. No te asustes, no tendrás que teclear nada, tan solo deberás escanear el código QR con la cámara de tu teléfono móvil y verás en la pantalla el vídeo que ilustra el tema que se está tratando. Este tercer manual se ocupa de la programación del ciclo outdoor o de aire libre (verano). Complementa al manual sobre planificación y al de programación del ciclo de invierno y es recomendable tener estos, o al menos el del ciclo invernal para aprovechar mucho mejor este. Aquí encontrarás un completo plan de entrenamiento para cada uno de los mesociclos del ciclo, aunque conviene advertir que debes ser técnico, como entrenador de salto con pértiga, quien los adapte a tus atletas. Se ha utilizado un lenguaje sencillo y se ha huido de explicaciones complejas para que la información ofrecida sea fundamentalmente de aplicación práctica. El manual va dirigido a entrenadores, estudiantes de cursos de entrenadores y a portuistas. No obstante, para poder aprovecharlo es evidente que se necesitan unos mínimos conocimientos sobre la especialidad, así como de entrenamiento. Para saber más sobre estos manuales visita mi web: <http://www.javinavas.es> También puedes mantenerte informado sobre ejercicios y entrenamientos a través del Facebook del Polvoltim: <https://www.facebook.com/Polvoltim/>

Book Information

File Size: 924 KB

Print Length: 103 pages

Simultaneous Device Usage: Unlimited

Publication Date: August 30, 2016

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01LBRK3TI

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #1,470,253 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #96

in Books > Libros en español > Deportes > Entrenamiento #259 in Kindle Store > Kindle

eBooks > Nonfiction > Sports > Other Team Sports > Track & Field #398 in Kindle Store > Kindle

eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes

[Download to continue reading...](#)

El entrenamiento del salto con pÃ©rtiga. ProgramaciÃ³n del ciclo de verano (Polvotim. El salto con pÃ©rtiga nÂº 3) (Spanish Edition) Pedaladas Bajo Techo - GuÃ­a de entrenamiento ciclista para Rodillo: Entrenamiento para ciclismo Indoor (5) (Spanish Edition) Manual de entrenamiento del ciclista (Bicolor) (Deportes nÂº 12) (Spanish Edition) PlanificaciÃ³n del entrenamiento funcional (Spanish Edition) Planifica Tus Pedaladas BTT - Entrenamiento Ciclista: Mountain Bike (Spanish Edition) DiseÃ±o de Programas de Entrenamiento de la fuerza (ilustrada) (Spanish Edition) El Pastor alemÃ¡n: Entrenamiento y mÃ¡s (Spanish Edition) Ebook El Husky Siberiano: Entrenamiento y mÃ¡s. (Spanish Edition) Large Print SPANISH Word Search Puzzles (Revised Edition No.1) (Large Print SPANISH Word Search Puzzles (Revised Edition Vol 1)) (Volume 1) (Spanish Edition) El Amor de una Buena Chica: Romance Juvenil con un MÃºsico Adulto (Novela RomÃ¡ntica y ErÃ¡tica en EspaÃ±ol: Amor Juvenil nÂº 2) (Spanish Edition) Estudios visuales, historia de las ideas y la imagen en la sociedad actual. Una entrevista con Martin Jay: EN "FilosofÃ­a de imagen" (Metamorfosis nÂº 12291308) (Spanish Edition) Un Duque con CorazÃ³n (Pacto de Amistad nÂº 1) (Spanish Edition) GANA DINERO CON EL FUTBOL SOCCER: CÃ³mo Ganar Dinero Online con tu pasiÃ³n por el Futbol Soccer y con una simple Laptop e Internet! (Spanish Edition) ESCAPE DEL ULTIMO TREN DE AUSCHWITZ: (La Segunda Guerra Mundial, Historias Verdaderas del Holocausto Judio) Ver. 5.7 (THE HOLOCAUST SERIES nÂº 1) (Spanish Edition) Libro 2 del Digesto de Justiniano (traducciÃ³n): Texto latino-espaÃ±ol (Digesta Iustiniani Imperatoris nÂº 1) (Spanish Edition) La peticiÃ³n del seÃ±or Baker.: BilogÃ­a SeÃ±or Baker. (BilogÃ­a SeÃ±or Baker (Segunda parte) nÂº 2) (Spanish Edition) Ancestros y Familiares del Homo Sapiens: Y el Mundo Neandertal (Un Pasado Diferente nÂº 12) (Spanish Edition) La invenciÃ³n del color (Noema nÂº 30) (Spanish Edition) Secretos del Pasado: Una Novela de suspense y misterio sobrenatural (El Circulo Protector nÂº 1) (Spanish Edition) El soberano es el poder financiero, no el pueblo (FilosofÃ­a del Derecho nÂº 1) (Spanish Edition)

[Dmca](#)