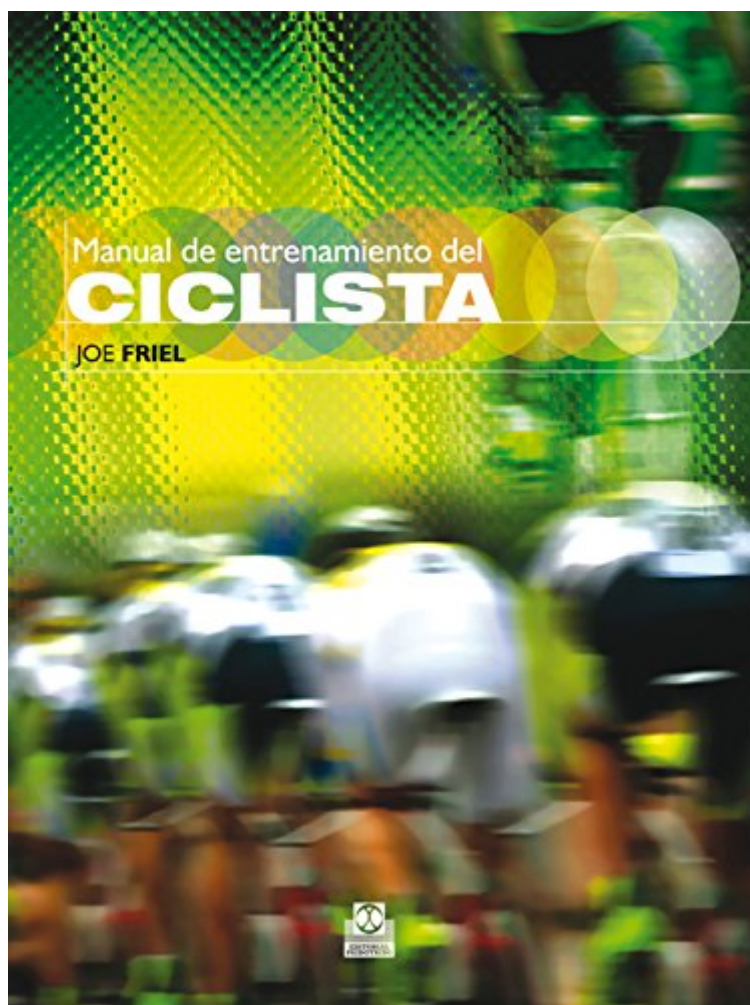


The book was found

Manual De Entrenamiento Del Ciclista (Bicolor) (Deportes NÂ° 12) (Spanish Edition)



Synopsis

Todo lo que necesitas para entrenar, competir y triunfar en ciclismo está en este libro. Tanto si eres un ciclista amateur que se inicia en este deporte como si eres un veterano en la competición en carretera, el enfoque de Joe Friel para planificar paso a paso la temporada y la preparación para las carreras te ayudará a lograr los mejores resultados en competición. El libro presenta los últimos avances en tecnología y métodos de entrenamiento y pone en tus manos las ventajas demostradas de un plan de entrenamiento científico para autoentrenarte, entre otros: Usar un medidor de la potencia de forma efectiva. Adaptar tu plan de entrenamiento a lo largo de una temporada. Maximizar tu forma física controlando el cansancio y acelerando la recuperación tras días seguidos entrenando y compitiendo. Mejorar la composición de tu cuerpo con una alimentación inteligente. Complementar el entrenamiento de la fuerza para mejorar tu eficiencia y potencia en esprints, puertos, contrarrelojes y resistencia en general.

Book Information

File Size: 21056 KB

Print Length: 351 pages

Publisher: Paidotribo; 1 edition (February 19, 2016)

Publication Date: February 19, 2016

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01BY8X60C

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #630,743 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #66

in Books > Libros en español > Al Aire Libre y La Naturaleza #115 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes #221 in Books > Libros en español > Deportes

Customer Reviews

Me encanto es un libro que te enseña a planificar una temporada anual dividida por competiciones tomando en cuenta un total anual de horas de entrenamiento un ciclista debe de entrenar un minimo de 500 horas anuales.... y aqui te explica como llevar a cabo este planeacion,,, algo que me gusto de este libro que no es como muchos otros que los autores te cuentan sus

historias mas bien parece una bibliografia en este libro te dan pasos practicos ejemplo de planeacion plantillas de formato.... lo unico que no me gusto es que siempre mencionan un sitio web que si es muy bueno para la planeacion deportiva pero para un entrenador principiante es muy caro mantener una suscripcion de \$19 o mas dolares solo para utilizar una aplicacion de lo contrario super recomendado

Tengo la versión digital e impresa de este libro. Una verdadera biblia del entrenamiento ciclista.

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

Manual de entrenamiento del ciclista (Bicolor) (Deportes nº 12) (Spanish Edition) Pedaladas Bajo Techo - Guía de entrenamiento ciclista para Rodillo: Entrenamiento para ciclismo Indoor (5) (Spanish Edition) Planifica Tus Pedaladas BTT - Entrenamiento Ciclista: Mountain Bike (Spanish Edition) Futbol: El Modelo de Juego del FC Barcelona: Las Claves del Éxito del Club Blaugrana (deportes,futbol,deportes futbol,futbol base futbolisimo) (Spanish Edition) El entrenamiento del salto con pommel. Programación del ciclo de verano (Polvotim. El salto con pommel nº 3) (Spanish Edition) Planificación del entrenamiento funcional (Spanish Edition) Diseño de Programas de Entrenamiento de la fuerza (ilustrada) (Spanish Edition) El Pastor alemán: Entrenamiento y más (Spanish Edition) Ebook El Husky Siberiano: Entrenamiento y más. (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) ESCAPE DEL ULTIMO TREN DE AUSCHWITZ: (La Segunda Guerra Mundial, Historias Verdaderas del Holocausto Judio) Ver. 5.7 (THE HOLOCAUST SERIES nº 1) (Spanish Edition) Libro 2 del Digesto de Justiniano (traducción): Texto latino-español (Digesta Iustiniani Imperatoris nº 1) (Spanish Edition) La petición del señor Baker.: Bilogía de Señor Baker. (Bilogía de Señor Baker (Segunda parte) nº 2) (Spanish Edition) Ancestros y Familiares del Homo Sapiens: Y el Mundo Neandertal (Un Pasado Diferente nº 12) (Spanish Edition) La invención del color (Noema nº 30) (Spanish Edition) Secretos del Pasado: Una Novela de suspense y misterio sobrenatural (El Circulo Protector nº 1) (Spanish Edition) El soberano es el poder financiero, no el pueblo (Filosofía de del Derecho nº 1) (Spanish Edition) La proposición del señor Baker: (Bilogía de) (Primera Parte nº 1) (Spanish Edition) Enfermedades del Áter (Tratamiento natural nº 65) (Spanish Edition) TINIEBLAS (Las aventuras del Capitán Riley nº 2) (Spanish Edition)

[Dmca](#)