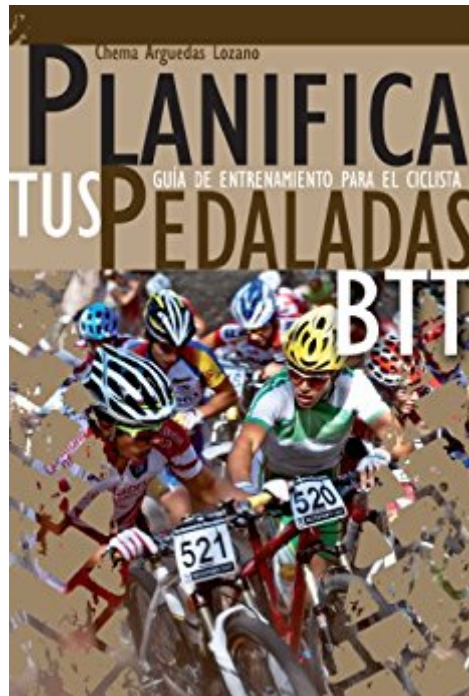


The book was found

Planifica Tus Pedaladas BTT - Entrenamiento Ciclista: Mountain Bike (Spanish Edition)



Synopsis

Disfruta del Mountain Bike al máximo aplicando las técnicas de entrenamiento de Planifica Tus Pedaladas BTT. Descubrirás otro ciclismo cuando comiences a entrenar con Planifica Tus Pedaladas. En Planifica Tus Pedaladas BTT, encontrarás:- Tablas completas de entrenamiento para pruebas de Rally MTB- Tablas completas de entrenamiento para pruebas Maratón MTB- Aprende a planificar tu propio entrenamiento- Cómo realizar 2 picos de forma en una misma temporada- El entrenamiento en gimnasio. Ejercicios de pesas indispensables para ganar potencia- Deportes compatibles con el entrenamiento para Mountain Bike. El Autor de Planifica Tus Pedaladas BTT, Chema Arguedas es el entrenador y experto en nutrición ciclista más reconocido del panorama Hispano / Hablante. No dejes la oportunidad de tener esta guía indispensable sobre entrenamiento ciclista. Planes de entrenamiento completos para que luches por el podium en las próximas carreras!

Book Information

File Size: 20160 KB

Publisher: Chema Arguedas; 1 edition (February 12, 2013)

Publication Date: February 12, 2013

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00BFGFZZ8

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #475,508 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #21

in Books > Libros en español > Deportes > Entrenamiento #40 in Books > Libros en español > Al Aire Libre y La Naturaleza #46 in Books > Sports & Outdoors > Individual Sports > Cycling > Mountain Biking

Customer Reviews

Es un libro útil para programar la temporada en Mountain Bike, especialmente para los que se inician en el mundo de las pedaladas. Proporciona una guía práctica para planificar el entrenamiento. Después de leerlo queda clara la importancia de un entrenamiento progresivo, con una primera parte de acondicionamiento general (normalmente tres meses) y otra de entrenamiento específico (dos meses). Los casos proporcionan motivación y justifican el

entrenamiento basado en el pulsómetro, para controlar la frecuencia cardiaca, y en consecuencia en la cadencia de pedaladas. También insiste en la importancia de las fases de recuperación y descanso, así como en la necesidad de individualizar el entrenamiento. Está escrito de forma amena e interesante. Proporciona muchos ejemplos y casos de planificación. De hecho, la respuesta a preguntas y dudas que habitualmente recibe el autor resultan de lo más interesante y útil para quien está planificando su temporada ciclista. Ilustra muy bien los errores más habituales en la preparación física y el entrenamiento. Es una pena que abunden las erratas, los errores gramaticales e incluso alguna falta ortográfica. La edición tendría que haber sido más cuidada.

Una muy buena guía para aprender a armar un entrenamiento a conciencia, y sobre todo explicado muy bien sin grandes tecnicismos. No pretende ser una publicación científica, pero supera con creces los conceptos que tienen que ser aprendidos por cualquier aficionado

Es un libro muy interesante. Me llegó de España al formato papel y me quedo despierto de noche para leerlo. Muy amena la lectura, sencillo de leer. A los que nos gusta la bici es para disfrutar de principio a fin.

Hace unos años cambie cigarrillo por bicicleta. Participe de algunas carreras pero nunca siguiendo un plan de entrenamiento. Actualmente estoy siguiendo las recomendaciones del libro con muy buenos resultados.

Un libro fácil de seguir, con mucha información y que ayuda a planificar la mejor manera de progresar en bicicleta, especialmente para los que estamos fuera de forma y no tan jóvenes.

es una buena forma de entender el entrenamiento para bicicleta de todo terreno, de forma predecible, sin necesidad de recurrir a un entrenador, ni estar dependiendo de un gimnasio.

Excelente herramienta para quien busca divertirse en la bici (nada fácil sin buen entrenamiento) e iniciar en sus primeras competencias como amateur, 100% recomendado

Buen libro, recomendado para principiantes y avanzados, lo consulto de manera frecuente, sería un buen complemento adquirir el libro alimenta tus pedaladas

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

Planifica Tus Pedaladas BTT - Entrenamiento Ciclista: Mountain Bike (Spanish Edition) Pedaladas Bajo Techo - Guía de entrenamiento ciclista para Rodillo: Entrenamiento para ciclismo Indoor (5) (Spanish Edition) Manual de entrenamiento del ciclista (Bicolor) (Deportes nº 12) (Spanish Edition) CÓMO AHORRAR Y GESTIONAR TUS AHORROS: Aprende a invertir tus ahorros y trucos de internet para ahorrar y aumentar tus ingresos (Spanish Edition) Diseño de Programas de Entrenamiento de la fuerza (ilustrada) (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) El Pastor alemán: Entrenamiento y más (Spanish Edition) Ebook El Husky Siberiano: Entrenamiento y más. (Spanish Edition) Transforma tus Ahorros en Ingresos: Nueva edición 2016 (Spanish Edition) Sello para tus ojos: Cuarenta y cuatro años de investigación ovni (Spanish Edition) Las bases del fisicoculturismo: Aprende a construir musculatura y obtener el cuerpo de tus sueños (Spanish Edition) Frozen Colorear para niños: Este hermoso A4 60 página colorear libro para niños colorear con todos tus personajes favoritos. Así que lo que espera ... y empezar a colorear. (Spanish Edition) Decora tus espacios con Feng Shui (Spanish Edition) El Manual del Jabón Artesanal: Aprende a hacer tus propios Jabones Naturales desde tu Casa, Elabora Jabón Saponificado en Frío (Spanish Edition) Creo en Jesús: Llevando a tus niños a Cristo (Spanish Edition) Tus dos muertos (Spanish Edition) 23 Hábitos inteligentes para tus finanzas personales: Consejos para mejorar tu relación con el dinero (Spanish Edition) Cómo Hacer Seguimiento Con Tus Prospectos Para Redes De Mercadeo: Convierte un "Ahora no" En un "¡Ahora mismo!" (Spanish Edition) Conquista tus Miedos y Reinvéntate: 7 Claves para Despertar tu Poder y Proyectar tu Esencia Femenina (Spanish Edition)

[Dmca](#)