



El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) (Spanish Edition)

Matt Dixon

El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) (Spanish Edition) Matt Dixon

Matt Dixon entrena a campeones de triatlón. Durante los últimos cinco años, los deportistas purplepatch han participado o subido al podio en más de 150 campeonatos Ironman® y Ironman 70.3®, así que son la prueba evidente de que sabe lo que se hace. Pero estos profesionales no entrenan de acuerdo con los métodos convencionales. En El entrenamiento del triatleta, Dixon acaba con los mitos que rodean al triatlón y explica con todo lujo de detalles cuál es la mejor forma de enfrentarse al deporte de nadar-pedalear-correr. Su programa de entrenamiento progresivo se basa en la creencia de que el rendimiento se apoya en cuatro pilares igualmente importantes: entrenamiento, recuperación, nutrición y fuerza. Cuando uno de estos pilares no se desarrolla lo suficiente, los deportistas no muestran todo su potencial. El entrenamiento del triatleta empieza con una exhaustiva autoevaluación para identificar los desequilibrios que amenazan el rendimiento y, a continuación, ofrece las herramientas necesarias para que pueda dar el máximo:

- Directrices y protocolos para mejorar la constancia y la recuperación del entrenamiento.
- Consejos sensatos sobre nutrición, avituallamiento e hidratación para triatlón.
- Pruebas y ejercicios de fuerza funcional para iniciar un programa que permita mejorar la resiliencia.
- Ejemplo de bloques de dos semanas para cada fase de entrenamiento y cómo preparar unas Olimpiadas, el medio Ironman y el Ironman.
- Sesiones de entrenamiento para evolucionar como nadador, ciclista y corredor.

Este libro revolucionario le ayudará a implementar el programa ;y a mejorar purplepatch y a mejorar su rendimiento año tras año.

MATT DIXON, licenciado en ciencias, es fisiólogo del ejercicio, antiguo triatleta y entrenador de élite. Es fundador y presidente del programa purplepatch , una empresa de fitness y entrenamiento que atiende a triatletas y entusiastas de la resistencia de todas las categorías, desde profesionales de alto nivel a novatos.

 [Descargar El entrenamiento del triatleta \(Deportes nº 22\) \(...pdf](#)

 [Leer en línea El entrenamiento del triatleta \(Deportes nº 22\) ...pdf](#)

Descargar y leer en línea El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) (Spanish Edition) Matt Dixon

Format: Kindle eBook

Download and Read Online El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) (Spanish Edition) Matt Dixon
#Q1JCWFEOHRS

Leer El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) (Spanish Edition) by Matt Dixon para ebook en líneaEl entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) (Spanish Edition) by Matt Dixon Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) (Spanish Edition) by Matt Dixon para leer en línea. Online El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) (Spanish Edition) by Matt Dixon ebook PDF descargarEl entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) (Spanish Edition) by Matt Dixon DocEl entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) (Spanish Edition) by Matt Dixon MobipocketEl entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) (Spanish Edition) by Matt Dixon EPub

Q1JCWFEO RHSQ1JCWFEO RHSQ1JCWFEO RHS