

Obra protegida por derechos de autor

**Sport
PRO**



Consiga su entrenamiento

El calentamiento y la recuperación después
del esfuerzo en la realización deportiva



Dr. Cristina Botezatu & Cristina Rebiere

Obra protegida por derechos de autor

Cristina Rebière

Consiga su entrenamiento: El calentamiento y la recuperación después del esfuerzo en la realización deportiva (SportPRO) (Spanish Edition)



[continue reading](#)

El calentamiento y la recuperación después del esfuerzo en la realización deportivaEl rendimiento es una búsqueda diaria cuando se desea obtener los resultados de un deporte de alto rendimiento.Queremos compartir con usted este conocimiento útil y concreto que responderá a sus preguntas sobre la preparación deportiva, ya sea un atleta de resistencia, potencia o fuerza, velocidad o explosividad. Por esta razón, será muy importante que la capacitación esté bien planificada y que no se descuide ninguna etapa. En esta guía, dos de las etapas más importantes del entrenamiento que a menudo se descuidan o se tratan de manera superficial child: el calentamiento y la recuperación después del ejercicio. Una presentación clara de las palancas que actúan directamente sobre el entrenamiento deportivo para aumentar el rendimiento deportivo, Calentamiento - planificación, ejercicios, otros factores, Calentamiento de los principales grupos musculares, Recuperación del cuerpo después del ejercicio, Estiramiento - importancia, beneficios y ejercicios. Estas dos etapas esenciales del entrenamiento deportivo a menudo se tratan con poca responsabilidad. Sin embargo, su papel será crucial y tienen una gran influencia en la organización y especialmente en el rendimiento deportivo. Olivier RebiereA continuación, va a encontrar recomendaciones y consejos útiles, pero también ejercicios con fotos en esta pequeña guía.Iniciamos una colaboración con un científico principal que entrenó atletas que participaron con éxito en los Juegos Olímpicos. Cristina Botezatu aporta su experiencia y especialmente sus resultados a este libro de referencia que permitirá a todos los atletas responder preguntas legítimas sobre un aspecto descuidado de su entrenamiento: la nutrición. La preparación física debe forzar óptimamente los límites del cuerpo para permitir la mejora del rendimiento, pero al mismo tiempo sin causar accidentes. Incluso si no practica un deporte para el rendimiento, esta guía le ayudará a saber cómo preparar su cuerpo antes de la actividad física y a cómo recuperarse, incluidos los ejercicios de estiramiento, los cuales child tan útiles para evitar el dolor o el trauma.Descubrirá información clara, organizada y accesible, junto con fotos para aprender cómo tener éxito en su entrenamiento.Atentamente,Cristina & Estas dos fases son válidas en todas las disciplinas deportivas.Entonces, ¿está en los bloques de inicio para comenzar?¿Qué encontrará en esta guía práctica y útil? La implementación correcta de estas dos fases puede aportar un gran valor agregado al rendimiento del atleta, a la longevidad de su práctica, pero también a su salud general.



[continue reading](#)



[continue reading](#)

download Consiga su entrenamiento: El calentamiento y la recuperación después del esfuerzo en la realización deportiva (SportPRO) (Spanish Edition) djvu

download free Consiga su entrenamiento: El calentamiento y la recuperación después del esfuerzo en la realización deportiva (SportPRO) (Spanish Edition) fb2

[download free YOGA Y JUEGOS PARA NIÑOS, JÓVENES Y ADULTOS.: CONOCIENDO Y ACTIVANDO LOS CHAKRAS Y CHAKRITAS EN TU FIGURITA. \(Spanish Edition\) mobi](#)

[download Natural Hair: Hairversations: The Guide to Natural Hair mobi](#)

[download free GLAD: 7 Principles for a Happier Life epub](#)