



Programas para desarrollar la zona media (core) /

Willardson, Jeffrey M.,
dir

Tutor,
2014

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTI3MDQxNjg>

Título: Programas para desarrollar la zona media (core) National Strength and Conditioning Association ; dirigido por Jeffrey M. Willardson

Editorial: Madrid Tutor 2014

Descripción física: 240 p. il

Mención de serie: En forma

Nota general: Título original: Developing the core

Bibliografía: Bibliografía: p. 214-222. Índice temático

Contenido: Anatomía y biomecánica de la zona media -- Pruebas para la evaluación de la zona media -- Actividad muscular de la zona media durante el ejercicio -- Técnicas y ejercicios para el desarrollo de la zona media -- Programación del entrenamiento para la zona media -- Atletismo -- Baloncesto -- Béisbol y "softball" -- Fútbol -- Fútbol americano -- Golf -- Hockey sobre hielo -- Lucha -- Natación -- Tenis -- Voleibol

ISBN: 978-84-7902-981-4

Materia: Ejercicio Entrenamiento (Deportes) Abdominales (Ejercicios) Abdomen- Músculos

Autores: Willardson, Jeffrey M., dir

Entidades: National Strength and Conditioning Association (Estados Unidos)

Punto acceso adicional serie-Título: En forma (Ediciones Tutor)

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es

