



Entrenar y correr con potenciómetro

Allen, Hunter

Editorial Paidotribo México,
2014

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTk3NTk4ODA>

Título: Entrenar y correr con potenciómetro

Editorial: Barcelona Editorial Paidotribo México 2014

Descripción física: 1 recurso electrónico (341 p.)

Mención de serie: eLibro

Contenido: Intro -- Página Del Título -- Derechos de autor -- Índice -- Prólogo -- Prefacio a la segunda edición en inglés -- Agradecimientos -- Introducción -- Abreviaturas -- 1. ¿Por qué entrenar con potenciómetro? -- 2. Instrumentos de potencia -- 3. Entrenamiento de potencia: ¿Por dónde empezar? -- 4. Determinar nuestros puntos fuertes y débiles -- 5. Utilizar la potencia para conseguir un entrenamiento óptimo -- 6. Interpretar los datos -- 7. Más allá de la potencia media -- 8. Utilizar la potencia para controlar el rendimiento -- 9. Desarrollar un plan de entrenamiento basado en la potencia -- 10. Control de los cambios en nuestra condición física -- 11. Un triatleta poderoso -- 12. Correr más rápido con un potenciómetro -- 13. La potencia en otras disciplinas: BMX, ciclocross, pista, ultra-resistencia -- 14. Ensamblando todas las piezas -- Apéndice A: Recursos adicionales -- Apéndice B: Guía de entrenamiento -- Glosario -- Índice alfabético -- Sobre los autores

Detalles del sistema: Forma de acceso: World Wide Web

ISBN: 9788499109848 9788499104591

Autores: Coggan, Andrew

Entidades: ProQuest

Baratz Innovación Documental

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

