



El entrenamiento del triatlón : de don nadie al hombre de hierro /

Aschwer, Hermann

Paidotribo,
cop. 2009

Monografía

Las tres modalidades deportivas que reúne el triatlón -natación, ciclismo y carrera- lo convierten en el rey de los deportes de resistencia. Estas tres disciplinas le ayudarán a convertir y a mantener su cuerpo en forma. En este libro cualquier triatleta apasionado o también el principiante encuentran las ayudas necesarias para su distancia en concreto ya que se presentan instrucciones y planes exhaustivos de entrenamiento según el modelo de los cinco niveles -1er nivel: distancias para todo el mundo, 2º nivel: triatlón corto, 3er nivel: entrenamiento del triatlón de media distancia, 4º nivel: entrenamiento del ultratriatlón y, por último, el 5º nivel: clasificación de Hawai y coronación de Hawai-. Asimismo, el libro de entrenamiento se completa con temas como los fundamentos del entrenamiento del triatlón, medición del rendimiento, formas de entrenar, planificación del entrenamiento, stretching, entrenamiento de la fuerza, entrenamiento mental, mujeres y triatlón, equipo y alimentación

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMjY3Mjg2NzA>

Título: El entrenamiento del triatlón de don nadie al hombre de hierro por Hermann Aschwer

Edición: 1a. reimp. de la 2a. ed

Editorial: Badalona Paidotribo cop. 2009

Descripción física: 269 p. il

Mención de serie: Colección Deporte

ISBN: 978-84-8019-455-6

Materia: Triatlón- Entrenamiento Entrenamiento deportivo

Baratz Innovación Documental

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

