



Cualidades físicas I [la resistencia

Imagen y Deporte,
D.L. 1995

Material Proyactable

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vNjA0MDI0Nw>

Título: Cualidades físicas I video] la resistencia

Editorial: Zaragoza Imagen y Deporte D.L. 1995

Descripción física: 1 videocasete 30 min. son., col, VHS

Mención de serie: Colección Iniciación deportiva 12 Educación y Deporte

Nota general: Contiene: Introducción general a las cualidades físicas. Fuentes de obtención de energía. Sistemas de entrenamiento de la resistencia continuos o naturales: paseo, crosspaseo, farlek, cuestras, carrera continua, entrenamiento total. Sistemas de entrenamiento de la resistencia discontinuos o fraccionados: velocidad resistencia, ritmo resistencia, interval training, circuit training. Test y ejercicios

Copyright/Depósito Legal: Z 398-1995

Materia: Entrenamiento deportivo Ejercicio físico

Baratz Innovación Documental

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