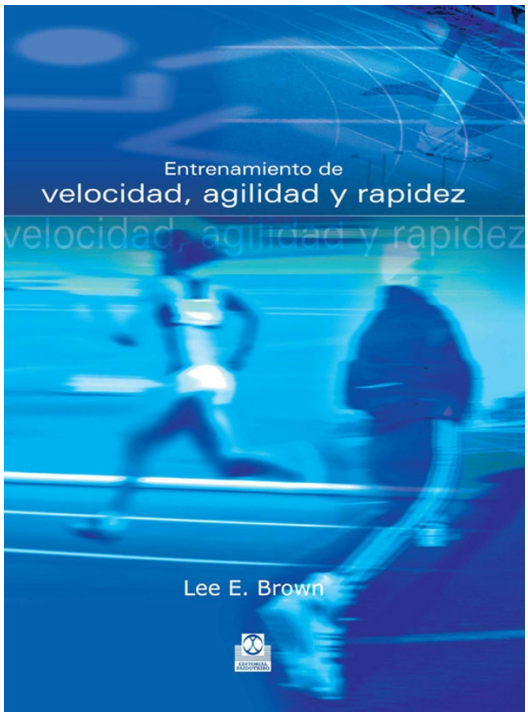
BROWN,L; Brown, Lee E.

Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez

El entrenamiento de la velocidad, la agilidad y la rapidez mejora la capacidad atlética y desarrolla las capacidades de los deportistas.
En este libro se explica como entrenar la velocidad, la agilidad y la rapidez y, como integrar estas cualidades en un entrenamiento específico para cada deporte. En cada ejercicio que se presenta, el lector encontrará la explicación de cómo practicarlo para obtener el máximo rendimiento atendiendo, con especial detalle, al gesto técnico. También se incluyen tablas de ejercicios preseleccionados que el entrenador puede modificar libremente para adaptarlos a las necesidades de cada deportista.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Entrenamiento Deportivo
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	264
Neurria	275x210x mm.
Pisua	820
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199650
PVP	27,90 €
PVP,BEZik gabe	26,83 €

9788480199650