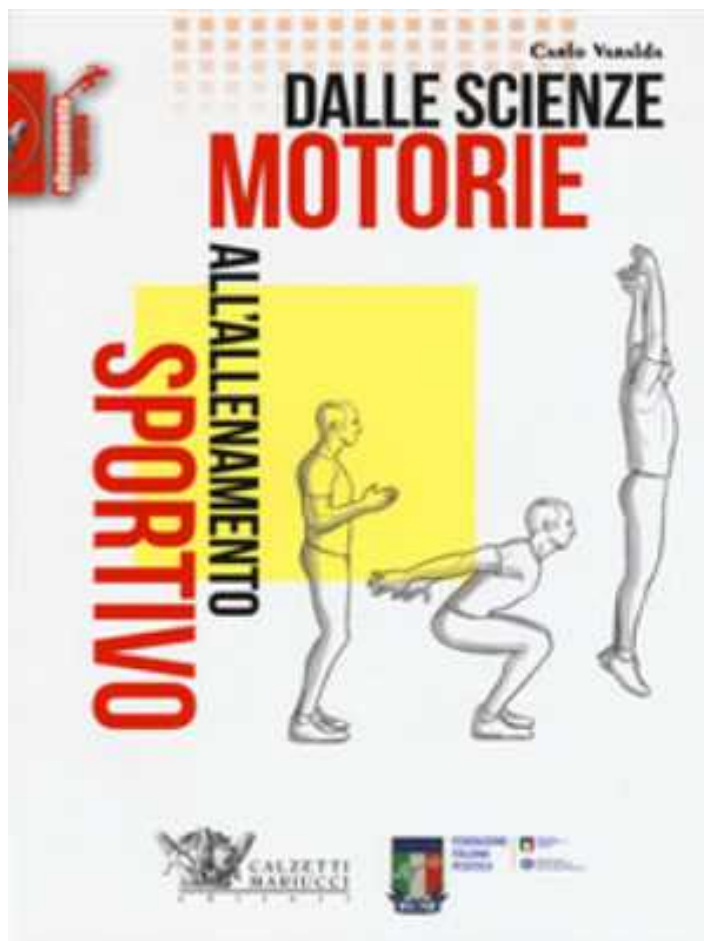


Tags: Dalle scienze motorie all'allenamento sportivo libro pdf download, Dalle scienze motorie all'allenamento sportivo scaricare gratis, Dalle scienze motorie all'allenamento sportivo epub italiano, Dalle scienze motorie all'allenamento sportivo torrent, Dalle scienze motorie all'allenamento sportivo leggere online gratis PDF

Dalle scienze motorie all'allenamento sportivo PDF

Carlo Varalda



Questo è solo un estratto dal libro di Dalle scienze motorie all'allenamento sportivo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Carlo Varalda
ISBN-10: 9788860285003
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2718 KB

DESCRIZIONE

Il libro, che riassume le conoscenze acquisite e le esperienze maturate negli anni dall'autore in qualità di tecnico sportivo e di ricercatore, intende fornire sia uno strumento di lavoro ai tecnici che si avvicinano al mondo del fitness e dell'allenamento sportivo, sia degli spunti di riflessione per chi già ha intrapreso questo percorso professionale. Tutto ciò che emerge dai più recenti studi delle scienze motorie viene trasferito nella pratica applicativa del mondo dello sport e del fitness. Si parte dall'anatomia e dalla fisiologia, dalle qualità fisiche dello sportivo, dalla teoria e dalla metodologia dell'allenamento e dalla valutazione funzionale, argomenti affrontati in maniera chiara ed esauriente, per poi "scendere in campo" con lo strappo e lo slancio della pesistica, gli esercizi in sala pesi con macchine, bilancieri, manubri e cavi, l'allenamento aerobico e gli attrezzi del cardiofitness, i vari tipi di stretching e la pesistica paralimpica. Numerose illustrazioni accompagnano il testo, fornendo esempi visivi di quanto descritto.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La pesistica: lo strappo. Di Carlo Varalda 1. la pesistica: lo strappo e lo slancio dalle scienze motorie all'allenamento sportivo 120 La pesistica si ...

Compra il libro Dalle scienze motorie all'allenamento sportivo: 1 di Carlo Varalda; lo trovi in offerta a prezzi scontati su Giuntialpunto.it

Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive ... Significato di allenamento in generale, sportivo e d ... Mezzi e metodi di allenamento. 9) Dalle capacità ...

DALLE SCIENZE MOTORIE ALL'ALLENAMENTO SPORTIVO

[Leggi di più ...](#)