

Tags: Allenare l'apnea profonda. Analisi e gestione dell'allenamento in profondità libro pdf download, Allenare l'apnea profonda. Analisi e gestione dell'allenamento in profondità scaricare gratis, Allenare l'apnea profonda. Analisi e gestione dell'allenamento in profondità epub italiano, Allenare l'apnea profonda. Analisi e gestione dell'allenamento in profondità torrent, Allenare l'apnea profonda. Analisi e gestione dell'allenamento in profondità leggere online gratis PDF

Allenare l'apnea profonda. Analisi e gestione dell'allenamento in profondità PDF

Federico Mana



Questo è solo un estratto dal libro di Allenare l'apnea profonda. Analisi e gestione dell'allenamento in profondità. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Federico Mana
ISBN-10: 9788866490890
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2804 KB

DESCRIZIONE

Perché allenarsi? Ogni apneista ha le proprie motivazioni: ci sono coloro che ambiscono a ottenere importanti risultati atletici e competitivi, mentre altri mirano a una più intima evoluzione personale che, successivamente, si traduce anche in un miglioramento delle performance. In ogni caso, indipendentemente dall'obiettivo personale, allenarsi porta a un cambiamento sia a livello puramente fisico, sia a livello emotivo. L'allenamento quindi evoca la propria proiezione al miglioramento e all'evoluzione: è la chiara manifestazione della personale propensione al cambiamento. In questo manuale vengono analizzati i molteplici aspetti che caratterizzano l'allenamento. Le innumerevoli variabili che concorrono alla realizzazione del "tuffo sempre ambito" si susseguono in modo metodico e progressivo evidenziando il fatto che per allenarsi e per migliorarsi non è sempre necessario soffrire e spingersi al limite. Allenarsi non significa soltanto "saper fare", ma anche "saper sentire" e sperimentare strade nuove solo per il gusto di vedere dove portano. Un manuale che ambisce a essere un supporto per apneisti e istruttori curiosi e attratti da metodiche allenanti nuove. Un'opera che affronta aspetti tecnici attraverso la proposta di tabelle di allenamento e esercizi abbinati a un percorso di pura osservazione dei risultati ottenuti. Un buon allenamento non può infatti essere caratterizzato da sole azioni allenanti, ma deve essere affiancato da una parte di analisi critica di quanto svolto. Con 80 tabelle di allenamento.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Allenamento specifico per l'apnea. Apnea profonda, ... Profondità: vita e segreti dell ... Allenare l'apnea profonda. Analisi e gestione dell'allenamento in ...

Allenare l'apnea profonda. Analisi e gestione dell'allenamento in profondit ... Allenare l'apnea a secco. Analisi e gestione della preparazione fisica

Allenamento specifico per l'apnea apnea profonda, ... analisi e gestione dell'allenamento ... manovre di compensazione, allenamento e rilassamento in profondità, ...

ALLENARE L'APNEA PROFONDA. ANALISI E GESTIONE DELL'ALLENAMENTO IN PROFONDITÀ

[Leggi di più ...](#)