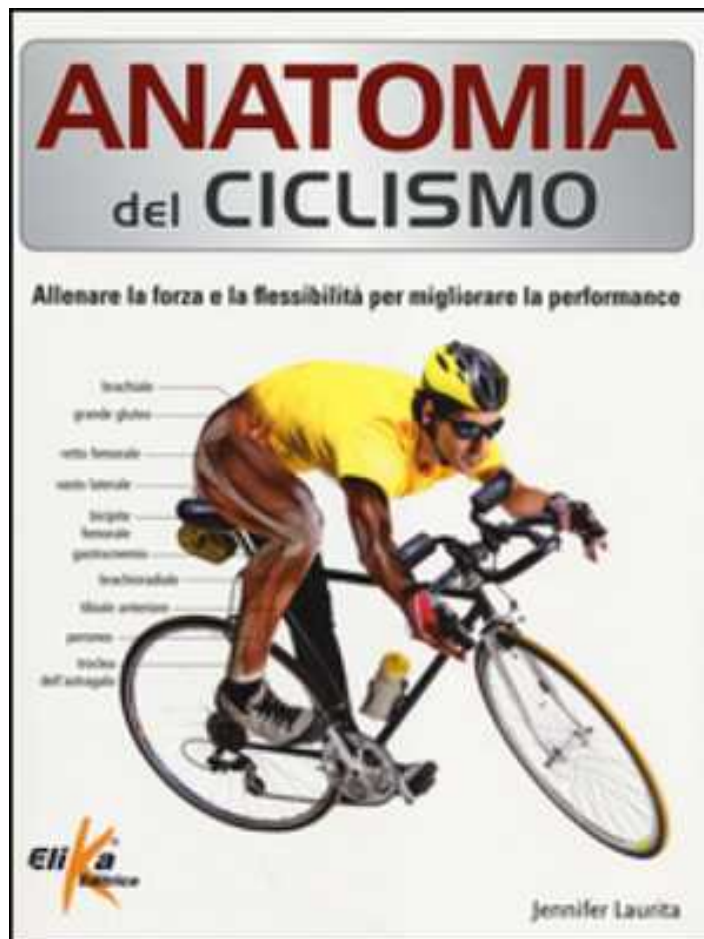


Tags: Anatomia del ciclismo. Allenare la forza e la flessibilità per migliorare la performance libro pdf download, Anatomia del ciclismo. Allenare la forza e la flessibilità per migliorare la performance scaricare gratis, Anatomia del ciclismo. Allenare la forza e la flessibilità per migliorare la performance epub italiano, Anatomia del ciclismo. Allenare la forza e la flessibilità per migliorare la performance torrent, Anatomia del ciclismo. Allenare la forza e la flessibilità per migliorare la performance leggere online gratis PDF

Anatomia del ciclismo. Allenare la forza e la flessibilità per migliorare la performance PDF

Jennifer Laurita



Questo è solo un estratto dal libro di Anatomia del ciclismo. Allenare la forza e la flessibilità per migliorare la performance. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Jennifer Laurita
ISBN-10: 9788895197869
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2270 KB

DESCRIZIONE

Per potere eccellere nel ciclismo è necessario affidarsi a un allenamento che non sia mirato ai soli arti inferiori ma volto a rafforzare e a tonificare i muscoli di tutto il corpo, dalla testa ai piedi. Sfogliando "Anatomia del ciclismo" troverete un'ampia gamma di esercizi selezionati appositamente per fare lavorare i gruppi muscolari maggiormente utilizzati dal ciclista. Si parte con alcuni allungamenti mirati ad aumentare la flessibilità e si prosegue con esercizi specifici per rafforzare gambe e braccia, potenziare i muscoli del core, affinare l'equilibrio e la postura in sella, fortificare i quadricipiti, mettere alla prova la resistenza e molto altro ancora. "Anatomia del ciclismo" si rivolge a tutti gli amanti delle due ruote, dal principiante al ciclista avanzato, e fornisce tutto ciò che occorre loro per ottimizzare le proprie prestazioni: istruzioni passo a passo, errori da evitare, consigli utili per una corretta esecuzione dell'esercizio, illustrazioni anatomiche dei muscoli coinvolti di volta in volta.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Anatomia del ciclismo. Allenare la forza e la flessibilità per migliorare la performance, Libro di Jennifer Laurita. Sconto 4% e Spedizione con corriere a solo 1 euro.

Anatomia del Ciclismo. Allenare la forza e la flessibilità per migliorare la performance. Jennifer Laurita. Erika Edizioni - Libro ...

... dal titolo "forza, potenza e ciclismo: ... della flessibilità e della forza siano correlate ... di allenamento della forza per migliorare le ...

**ANATOMIA DEL CICLISMO. ALLENARE LA FORZA E LA FLESSIBILITÀ PER
MIGLIORARE LA PERFORMANCE**

[Leggi di più ...](#)