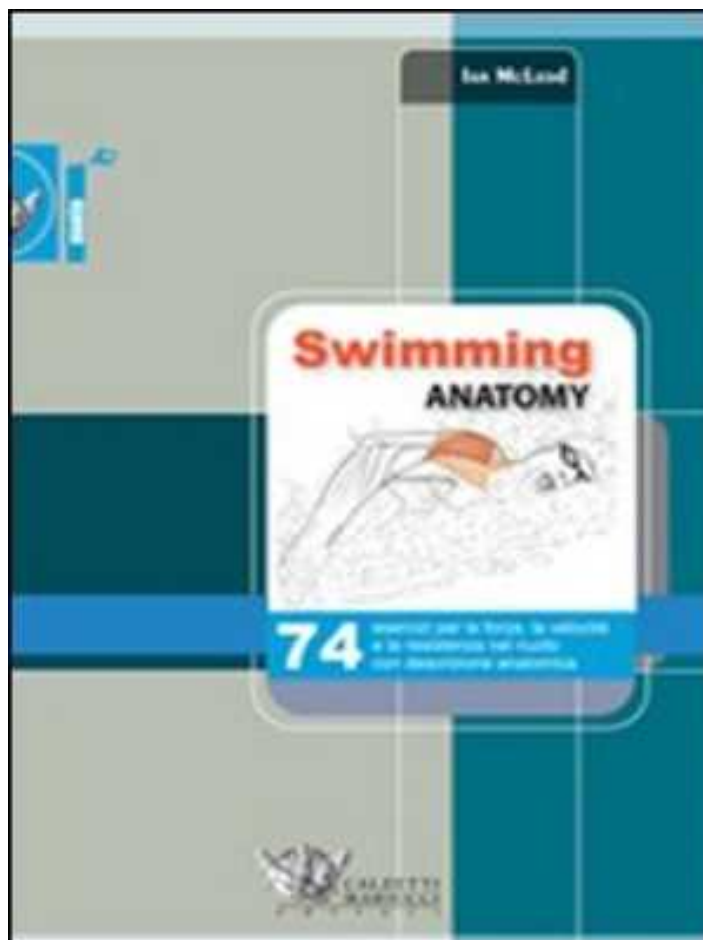


Tags: Swimming anatomy. 74 esercizi per la forza, la velocità e la resistenza nel nuoto con descrizione anatomica libro pdf download, Swimming anatomy. 74 esercizi per la forza, la velocità e la resistenza nel nuoto con descrizione anatomica scaricare gratis, Swimming anatomy. 74 esercizi per la forza, la velocità e la resistenza nel nuoto con descrizione anatomica epub italiano, Swimming anatomy. 74 esercizi per la forza, la velocità e la resistenza nel nuoto con descrizione anatomica torrent, Swimming anatomy. 74 esercizi per la forza, la velocità e la resistenza nel nuoto con descrizione anatomica leggere online gratis PDF

Swimming anatomy. 74 esercizi per la forza, la velocità e la resistenza nel nuoto con descrizione anatomica PDF

Ian McLeod



Questo è solo un estratto dal libro di Swimming anatomy. 74 esercizi per la forza, la velocità e la resistenza nel nuoto con descrizione anatomica. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Ian McLeod
ISBN-10: 9788860282316
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1573 KB

DESCRIZIONE

Una guida che comprende oltre 74 esercizi di grande efficacia per migliorare la performance natatoria attraverso l'incremento della forza specifica. Ogni esercizio è correlato da descrizioni minuziose che illustrano le esercitazioni passo per passo con oltre 150 tavole anatomiche a colori che mettono in evidenza l'azione dei muscoli durante la partenza, le virate, e l'esecuzione dei vari stili (libero, rana, farfalla e dorso). Swimming Anatomy ha una struttura che va comunque oltre l'illustrazione dell'esercizio fine a se stesso ed è in grado di accompagnare il lettore direttamente ai blocchi di partenza, poi in acqua ed infine alla vera e propria competizione, offrendo un aiuto decisivo per il miglioramento della prestazione e nella prevenzione dei più comuni infortuni.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Consultare utili recensioni cliente e valutazioni per Swimming anatomy. 74 esercizi per la forza, la velocità e la resistenza nel nuoto con descrizione anatomica.

Swimming anatomy. 74 esercizi per la forza, la velocità e la resistenza nel nuoto con descrizione anatomica. Ediz. illustrata è un libro di McLeod Ian pubblicato da ...

Swimming anatomy. 74 esercizi per la forza, la velocità e la resistenza nel nuoto con descrizione anatomica di Ian McLeod Casa editrice: Calzetti Mariucci Approfitta ...

**SWIMMING ANATOMY. 74 ESERCIZI PER LA FORZA, LA VELOCITÀ E LA RESISTENZA
NEL NUOTO CON DESCRIZIONE ANATOMICA**

[Leggi di più ...](#)