

Keywords: Obiettivi, tipologie e mezzi di allenamento nel ciclismo moderno libro pdf download, Obiettivi, tipologie e mezzi di allenamento nel ciclismo moderno scaricare gratis, Obiettivi, tipologie e mezzi di allenamento nel ciclismo moderno epub italiano, Obiettivi, tipologie e mezzi di allenamento nel ciclismo moderno torrent, Obiettivi, tipologie e mezzi di allenamento nel ciclismo moderno leggere online gratis PDF

Obiettivi, tipologie e mezzi di allenamento nel ciclismo moderno PDF

Fabrizio Tacchino



*Questo è solo un estratto dal libro di Obiettivi, tipologie e mezzi di allenamento nel ciclismo moderno.
Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Fabrizio Tacchino
ISBN-10: 9788860283801
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2240 KB

DESCRIZIONE

Questa seconda edizione dell'opera costituisce l'evoluzione naturale della prima, di notevole successo, e si avvale anche del prezioso feedback dei lettori. L'autore, coadiuvato da un qualificato staff di tecnici e studiosi, ha perfezionato questo strumento didattico di base, rivolto a tutti coloro che si occupano della crescita e ottimizzazione della condizione fisica e della programmazione dell'allenamento ciclistico su basi teorico-scientifiche sicure e certificate, inserendo nuovi capitoli, nei quali si affrontano, con interpretazioni estremamente attuali, tematiche, metodologie e tecnologie quali alimentazione, Selfloops, ecc. I temi trattati vanno dall'analisi del modello di prestazione alla presentazione dei più attuali strumenti di valutazione, fino ad arrivare alla descrizione della metodologia di analisi della performance e delle tipologie di gara. Nucleo centrale del manuale è la trattazione dei mezzi di allenamento, presentati nelle specifiche modalità di utilizzo e con indicazioni precise dei dosaggi e delle progressioni di carico. Il manuale è particolarmente consigliato sia a chi vive professionalmente il ciclismo e le discipline specialistiche correlate, come i tecnici del ciclismo e gli studenti di Scienze motorie, sia a chi semplicemente vuoi pedalare aggiornando in autonomia le proprie nozioni e prendendo coscienza della propria prestazione, come i ciclisti autodidatti.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Compra il libro Obiettivi, tipologie e mezzi di allenamento nel ciclismo moderno: 1 di Fabrizio Tacchino; lo trovi in offerta a prezzi scontati su Giuntialpunto.it

Obiettivi, tipologie e mezzi di allenamento nel ciclismo moderno è un libro scritto da Fabrizio Tacchino pubblicato da Calzetti Mariucci nella collana Ciclismo

Obiettivi, tipologie e mezzi di allenamento nel ciclismo moderno è un manuale di nuovissima formulazione con contenuti tecnici di alto livello e con basi pratiche di ...

OBIETTIVI, TIPOLOGIE E MEZZI DI ALLENAMENTO NEL CICLISMO MODERNO

[Leggi di più ...](#)