

Keywords: Basket. Tecniche allenamento strategie libro pdf download, Basket. Tecniche allenamento strategie scaricare gratis, Basket. Tecniche allenamento strategie epub italiano, Basket. Tecniche allenamento strategie torrent, Basket. Tecniche allenamento strategie leggere online gratis PDF

Basket. Tecniche allenamento strategie PDF

Stefano Alfonsi



Questo è solo un estratto dal libro di Basket. Tecniche allenamento strategie. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Stefano Alfonsi
ISBN-10: 9788841209790
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2092 KB

DESCRIZIONE

Il punto di riferimento per chi vuole conoscere, praticare o migliorare uno sport. Finalmente le statistiche mostrano un'inversione di tendenza: dopo decenni di progressiva sedentarizzazione, gli italiani hanno scoperto la necessità e il piacere di praticare un'attività fisica, e non solo di seguire lo sport in TV. Si sono così moltiplicate le palestre, i centri sportivi polifunzionali, le piscine, i campi da calcetto ecc. In uno scenario così mutato si è resa necessaria una collana con i principi di base, la storia e i campioni del passato, i regolamenti e la loro interpretazione. Inoltre tutte le informazioni per praticare in sicurezza il proprio sport preferito: attrezzatura ed equipaggiamento, esercizi preparatori, movimenti di base, allenamento progressivo. Con schemi e disegni esemplificativi e centinaia di foto step-by-step in ogni volume, per eseguire senza dubbi i movimenti corretti e poterli rendere rapidamente fluidi ed efficaci. E lasciare tempo e spazio al divertimento. Gli autori sono istruttori o giornalisti professionisti, esperti di didattica e divulgazione dello sport.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Libri Tecnica Basket allenamenti tecnici e fisiici della pallacanestro Acquista on line sulla libreria dello sport la libreria leader in Italia per lo sport e il ...

Acquista online il libro Basket. Tecniche allenamento strategie di Stefano Alfonsi in offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

Basket. Tecniche allenamento strategie è un libro di Stefano Alfonsi pubblicato da De Vecchi nella collana Sport: acquista su IBS a 8.42€!

BASKET. TECNICHE ALLENAMENTO STRATEGIE

[Leggi di più ...](#)