

Autore: Pasquale Natale  
ISBN-10: 9788891186867  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3401 KB

## DESCRIZIONE

"Preparazione atletica per calciatori" è un manuale fatto di tre volumi, "La preparazione", "Il mantenimento", "Attività complementari". Ogni volume è fatto di 300/400 pagine per un totale di circa 1000, il primo volume tratta tutte le fasi della preparazione, quali preparazione, rifinitura di preparazione, richiamo, rifinitura di richiamo, altro. Il secondo volume tratta tutte le fasi del mantenimento, quali primo, secondo, terzo mantenimento, altro. Il terzo volume tratta tutte le attività complementari, quali core, alimentazione, test fisici, riabilitazione, riscaldamenti, altro. E' stato scritto da un preparatore atletico per calciatori professionisti, titolo conseguito presso il centro federale di Coverciano (FI). Può essere utilizzato da tecnici, calciatori, appassionati, i quali, grazie al facile approccio, lo potranno usare per programmare le proprie sedute di allenamento, seduta per seduta, nei minimi dettagli. Poco rigido e molto flessibile, tale da permettere a tutti di programmare mettendo del proprio, oppure attenersi totalmente ai testi. Riservato a dilettanti, a semiprofessionisti, a professionisti. 5 livelli di preparazione con minimo due sedute settimanali per dilettanti ad allenamenti giornalieri singoli o doppi per semiprofessionisti o professionisti. Attrezzatura e strutture minime con pochi costi.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

preparazione atletica Il ... anche in categorie professionistiche e ragazzi giovani che si trovano al primo impatto con il "mondo degli adulti ... 2×15 addominali ...

Acquista il libro Preparazione atletica per calciatori adulti over 16 Vol. 2 di Pasquale Natale in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

## **PREPARAZIONE ATLETICA PER CALCIATORI ADULTI OVER 16. 2.IL MANTENIMENTO**

[Leggi di più ...](#)