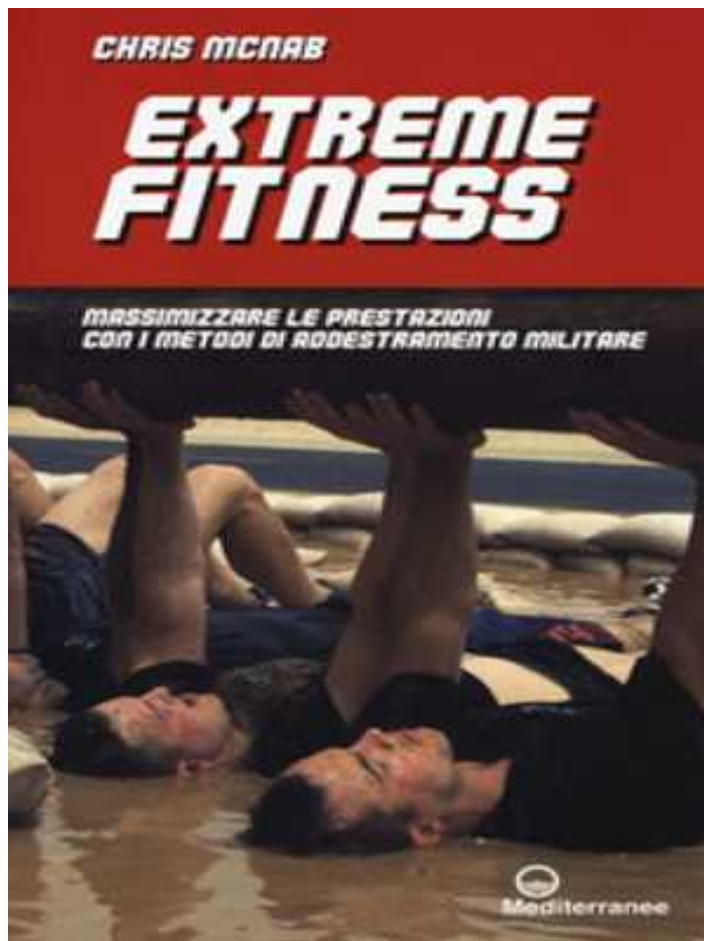


Tags: Extreme fitness. Massimizzare le prestazioni con i metodi di addestramento militare libro pdf download, Extreme fitness. Massimizzare le prestazioni con i metodi di addestramento militare scaricare gratis, Extreme fitness. Massimizzare le prestazioni con i metodi di addestramento militare epub italiano, Extreme fitness. Massimizzare le prestazioni con i metodi di addestramento militare torrent, Extreme fitness. Massimizzare le prestazioni con i metodi di addestramento militare leggere online gratis PDF

Extreme fitness. Massimizzare le prestazioni con i metodi di addestramento militare PDF

Chris McNab



Questo è solo un estratto dal libro di Extreme fitness. Massimizzare le prestazioni con i metodi di addestramento militare. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Chris McNab
ISBN-10: 9788827227480
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4773 KB

DESCRIZIONE

I soldati delle Forze speciali non sono solo eccezionali guerrieri, ma possiedono anche livelli di fitness e di resistenza fisica paragonabili, o persino superiori, agli atleti di classe mondiale. Sia che debbano condurre marci; da 30 km con zaini di 40 kg sulle spalle, o sopravvivere al calvario dell'addestramento anfibio, le truppe scelte delle forze armate hanno molto da insegnarci riguardo il fitness estremo. Questo libro è una guida completa per tutti coloro che vogliono utilizzare le tecniche militari per massimizzare i propri livelli di fitness. Contiene consigli autorevoli sui metodi per raggiungere livelli di forza, resistenza e potenza estremi, e poi metterli alla prova partecipando ad alcune delle gare di fitness più dure al mondo. Il libro si apre con alcuni capitoli dedicati alla preparazione e ai programmi di addestramento militare, per poi passare all'esame di attività sportive come la corsa, gli sport acquatici, l'addestramento con i pesi e il cross-training. Infine, l'autore fa riferimento agli ultimi studi e ricerche per spiegare i metodi di miglioramento delle prestazioni fisiche attraverso l'uso di tecniche psicologiche. Il libro si chiude con un capitolo dedicato al problema dei traumi fisici, e spiega come evitarli e come trattare quelli meno gravi.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Extreme Fitness € 22,50 € 19,13 ... utilizzare le tecniche militari per massimizzare i loro livelli di fitness. ... di addestramento militare e Mental Endurance ...

Extreme fitness. Massimizzare le prestazioni con i metodi di addestramento militare; Tecniche di addestramento militare. Tutti i segreti dei corpi speciali

Tecniche di addestramento militare. ... ed esamina i loro metodi per valutare l'idoneità fisica e mentale ...
Extreme fitness. Massimizzare le prestazioni con i ...

**EXTREME FITNESS. MASSIMIZZARE LE PRESTAZIONI CON I METODI DI
ADDESTRAMENTO MILITARE**

[Leggi di più ...](#)