

Tags: Anatomia dell'allenamento per la forza e la velocità libro pdf download, Anatomia dell'allenamento per la forza e la velocità scaricare gratis, Anatomia dell'allenamento per la forza e la velocità epub italiano, Anatomia dell'allenamento per la forza e la velocità torrent, Anatomia dell'allenamento per la forza e la velocità leggere online gratis PDF

Anatomia dell'allenamento per la forza e la velocità PDF

Brandon Leigh



Questo è solo un estratto dal libro di Anatomia dell'allenamento per la forza e la velocità. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Brandon Leigh
ISBN-10: 9788895197838
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2914 KB

DESCRIZIONE

Cosa occorre per eccellere nello sport? La formula vincente per diventare un campione sportivo è una miscela di abilità essenziali per gareggiare a livello agonistico, fra le quali le più importanti sono forza, velocità e resistenza. Questa guida all'allenamento, completa di illustrazioni a colori, descrive dettagliatamente i muscoli coinvolti nei vari esercizi e attività sportive, consentendo all'atleta di capire facilmente come personalizzare l'allenamento in base alle proprie specifiche esigenze. Le illustrazioni anatomiche mostrano il coinvolgimento e il funzionamento dei muscoli e spiegano come migliorare le proprie prestazioni, qualsiasi sia lo sport praticato. Gli atleti non solo avranno la possibilità di osservare ciò che accade al loro corpo durante le accelerazioni esplosive, ma troveranno anche esercizi di corsa e sprint, allungamento, rafforzamento dei muscoli che avvolgono le ginocchia al fine di prevenire potenziali lesioni, oltre a esercizi per lo sviluppo generale della parte superiore e inferiore del corpo. Il libro è suddiviso in sezioni, ognuna delle quali prende in esame un diverso argomento: lo stretching e il riscaldamento, il potenziamento dei muscoli del core, l'allenamento della forza massima, della potenza, dell'agilità, della velocità e della pliometria. Un'ulteriore sezione spiega come elaborare un programma di fitness su misura, indipendentemente dal proprio livello di condizione fisica, dalla disciplina sportiva praticata o dagli obiettivi che si intende raggiungere.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO: ... TEST PER LA VELOCITÀ E RAPIDITÀ. Corsi 30 e sui 60 metri. Valuta la forza veloce e la capacità di accelerazione, ...

l'allenamento della forza può suscitare significativi miglioramenti delle prestazioni in termini di forza muscolare, resistenza muscolare, produzione di energia ...

Anatomia dell'allenamento per la forza e la velocità è un libro di Brandon Leigh pubblicato da Erika nella collana Anatomia: acquista su IBS a 16.58€!

ANATOMIA DELL'ALLENAMENTO PER LA FORZA E LA VELOCITÀ

[Leggi di più ...](#)