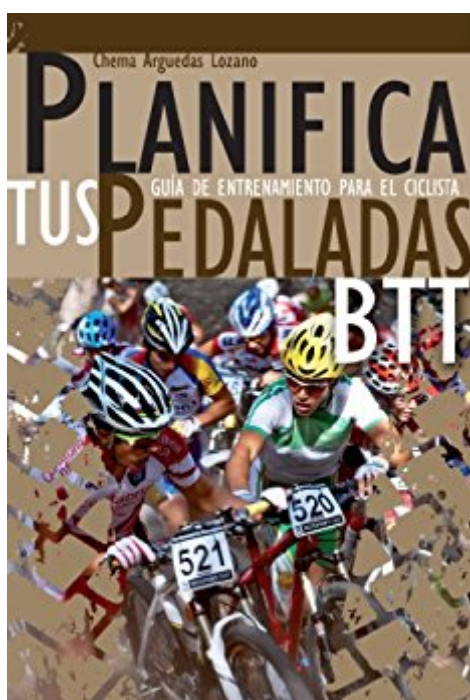


The book was found

Planifica Tus Pedaladas BTT - Entrenamiento Ciclista: Mountain Bike (Spanish Edition)



Synopsis

Disfruta del Mountain Bike al máximo aplicando las técnicas de entrenamiento de Planifica Tus Pedaladas BTT. Descubrirás otro ciclismo cuando comiences a entrenar con Planifica Tus Pedaladas. En Planifica Tus Pedaladas BTT, encontrarás:- Tablas completas de entrenamiento para pruebas de Rally MTB- Tablas completas de entrenamiento para pruebas Maratón MTB- Aprende a planificar tu propio entrenamiento- Cómo realizar 2 picos de forma en una misma temporada- El entrenamiento en gimnasio. Ejercicios de pesas indispensables para ganar potencia- Deportes compatibles con el entrenamiento para Mountain Bike. El Autor de Planifica Tus Pedaladas BTT, Chema Arguedas es el entrenador y experto en nutrición ciclista más reconocido del panorama Hispano / Hablante. No dejes la oportunidad de tener esta guía indispensable sobre entrenamiento ciclista. Planes de entrenamiento completos para que luches por el podium en las próximas carreras!

Book Information

File Size: 25781 KB

Print Length: 379 pages

Publisher: Chema Arguedas; 1 edition (February 12, 2013)

Publication Date: February 12, 2013

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00BFGFZZ8

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Screen Reader: Supported

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #395,139 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #40

in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes #50 in Books >

Sports & Outdoors > Individual Sports > Cycling > Mountain Biking #152 in Kindle Store > Kindle

eBooks > Nonfiction > Sports > Individual Sports > Cycling

Customer Reviews

Es un libro útil para programar la temporada en Mountain Bike, especialmente para los que se inician en el mundo de las pedaladas. Proporciona una guía práctica para planificar el entrenamiento. Después de leerlo queda clara la importancia de un entrenamiento progresivo,

con una primera parte de acondicionamiento general (normalmente tres meses) y otra de entrenamiento específico (dos meses). Los casos proporcionan motivación y justifican el entrenamiento basado en el pulsómetro, para controlar la frecuencia cardiaca, y en consecuencia en la cadencia de pedaladas. También insiste en la importancia de las fases de recuperación y descanso, así como en la necesidad de individualizar el entrenamiento. Está escrito de forma amena e interesante. Proporciona muchos ejemplos y casos de planificación. De hecho, la respuesta a preguntas y dudas que habitualmente recibe el autor resultan de lo más interesante y útil para quien está planificando su temporada ciclista. Ilustra muy bien los errores más habituales en la preparación física y el entrenamiento. Es una pena que abunden las erratas, los errores gramaticales e incluso alguna falta ortográfica. La edición tendría que haber sido más cuidada.

Muy buen libro. Aunque por mi trabajo me es difícil seguir el plan descrito en el libro he tratado de hacerlo lo más cercano posible. Hace tres días participé en una prueba de 77 km con todo tipo de terreno (MTB) y mi rendimiento fue muy muy superior al que tuve en una prueba similar el año pasado.

Una muy buena guía para aprender a armar un entrenamiento a conciencia, y sobre todo explicado muy bien sin grandes tecnicismos. No pretende ser una publicación científica, pero supera con creces los conceptos que tienen que ser aprendidos por cualquier aficionado

Soy cicloturista practico el mtb como forma de recreacion y con este libro he mejorado mucho mi tecnica y mi rendimiento en mis salidas.

Excelente narración, muy buenos consejos para los que estamos empezando en este maravilloso mundo del ciclismo

es una buena forma de entender el entrenamiento para bicicleta de todo terreno, de forma predecible, sin necesidad de recurrir a un entrenador, ni estar dependiendo de un gimnasio.

Buen libro, recomendado para principiantes y avanzados, lo consulto de manera frecuente, sería a un buen complemento adquirir el libro alimenta tus pedaladas

Excelente informaci3n y muy pr3ctica. Tiene lo necesario para poder generar un plan de entrenamiento y entender el porque y como entrenar.

[Download to continue reading...](#)

Planifica Tus Pedaladas BTT - Entrenamiento Ciclista: Mountain Bike (Spanish Edition) Mountain Bike Book: An Instant Reference to Mountain Bike Maintenance and Mountain Bike Training Mountain Bike Way of Knowledge: A cartoon self-help manual on riding technique and general mountain bike craziness . . . (Mountain Bike Books) El camino de Santiago en mountain bike / St. James' Way in Mountain Bike (Spanish Edition) Zinn & the Art of Mountain Bike Maintenance: The World's Best-Selling Guide to Mountain Bike Repair Bay Area Mountain Bike Trails: 45 Mountain Bike Rides Throughout the San Francisco Bay Area Mountain Bike America: Greater Philadelphia: An Atlas of the Delaware Valley's Greatest Off-Road Bicycle Rides: Includes Philadelphia, Jim Thorpe, New ... Delaware (Mountain Bike America Guides) Mountain Bike! Washington (America by Mountain Bike) Mountain Bike America: Ohio: An Atlas of Ohio's Greatest Off-Road Bicycle Rides (Mountain Bike America Guides) Mountain Bike America: New Hampshire/Maine: An Atlas of New Hampshire and Souther Maine's Greatest Off-Road Bicycle Rides (Mountain Bike America Guides) Mountain Bike America: Washington, D.C./ Baltimore, 3rd: An Atlas of Washington D.C. and Baltimore's Greatest Off-Road Bicycle Rides (Mountain Bike America Guides) Mountain Bike America: Moab: An Atlas of Moab, Utah's Greatest Off-Road Bicycle Rides (Mountain Bike America Guides) Mountain Bike! New Hampshire (America by Mountain Bike Series) Verdades que Adelgazan: 10 Principios B3sicos para un Entrenamiento Efectivo (Spanish Edition) Zen del ciclista urbano (Spanish Edition) Futbol / Soccer: Tecnica Del Futbol. El Abc Del Entrenamiento Juvenil / Soccer Techniques, The ABC of the Juvenile Entertainment (Spanish Edition) Easy Spanish Cookbook: Authentic Spanish Recipes from Cuba, Puerto Rico, Peru, and Colombia (Spanish Cookbook, Spanish Recipes, Spanish Food, Spanish Cuisine, Spanish Cooking Book 1) White Mountain Guide: AMC's Comprehensive Guide To Hiking Trails In The White Mountain National Forest (Appalachian Mountain Club White Mountain Guide) My Side of the Mountain Trilogy (My Side of the Mountain / On the Far Side of the Mountain / Frightful's Mountain) 23 Habitos inteligentes para tus finanzas personales: Consejos para mejorar tu relacion con el dinero (Spanish Edition)

Contact Us

DMCA

Privacy

FAQ & Help