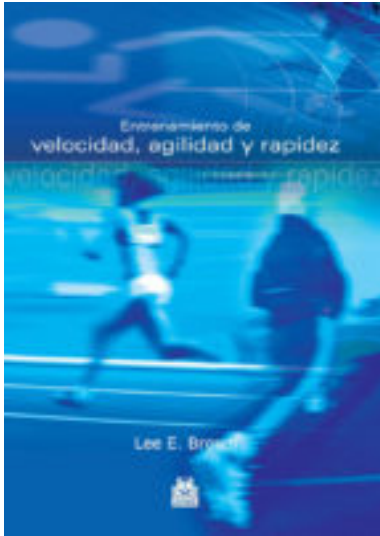


ENTRENAMIENTO VELOCIDAD, AGILIDAD



Plaza de edición:	ESPAÑA
Nº de páginas:	264 págs.
ISBN:	9788480199650
Año edición:	2007
Lengua:	CASTELLANO
Autor:	LEE E. BROWN
Categoría:	Deportes y juegos
Editorial:	PAIDOTRIBO

[ENTRENAMIENTO VELOCIDAD, AGILIDAD.pdf](#)

[ENTRENAMIENTO VELOCIDAD, AGILIDAD.epub](#)

El entrenamiento de la velocidad, la agilidad y la rapidez mejora la capacidad atlética y desarrolla las capacidades de los deportistas. En este libro se explica como entrenar la velocidad, la agilidad y la rapidez y, como integrar estas cualidades en un entrenamiento específico para cada deporte. En cada ejercicio que se presenta, el lector encontrará la explicación de cómo practicarlo para obtener el máximo rendimiento atendiendo, con especial detalle, al gesto técnico. También se incluyen tablas de ejercicios preseleccionados que el entrenador puede modificar libremente para adaptarlos a las necesidades de cada deportista.