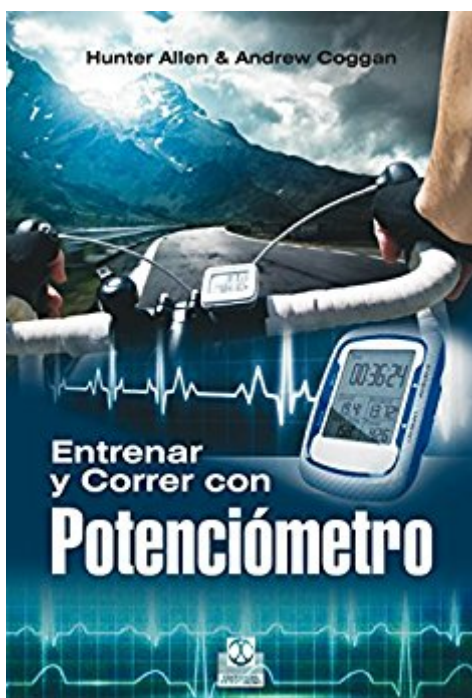


The book was found

Entrenar Y Correr Con PotenciÃ³metro (Deportes NÂ° 12) (Spanish Edition)



Synopsis

Los potenciaómetros no son sólo para los profesionales. A medida que ha ido avanzando el equipamiento, los ciclistas y triatletas de todos los niveles han ido adoptando el uso de potenciaómetros para mejorar su velocidad y su resistencia. No obstante, para sacar el mejor partido de esta tecnología, debemos saber interpretar la información que nos ofrece. Entrenar y correr con potenciaómetro le enseñará a identificar sus puntos fuertes y a corregir sus puntos débiles con una precisión increíble. Al explicar los conceptos universales en los que se basan las gráficas de potencia, que describe sus puntos fuertes como ciclista. A continuación, valore su perfil de fatiga para saber cómo resistir el cansancio en 12 ejercicios de distinta duración. Finalmente, identifique las sesiones de entrenamiento que le ayudarán a desarrollar su potencia de modo global, a la vez que le ayudan a eliminar los puntos débiles que le impiden progresar. Allen y Coggan explican cómo interpretar la potencia, la cadencia, la velocidad y el ritmo cardíaco de modo que usted pueda entrenar de manera óptima para las competiciones de carretera, bicicleta de montaña, ciclocross, triatlón, pista y BMX. Saber analizar los datos de su potenciaómetro le permitirá diseñar un programa de competiciones para toda la temporada acorde con sus puntos fuertes. Entender las cifras obtenidas mediante las distintas funciones le permitirá también controlar los cambios en su condición física y programar exactamente cuándo obtendrá su máximo rendimiento.

Book Information

File Size: 11680 KB

Print Length: 462 pages

Publisher: Paidotribo; 1 edition (February 19, 2016)

Publication Date: February 19, 2016

Sold by: Amazon Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01BY8ZHA4

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #610,519 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #5 in Kindle Store > Kindle eBooks > Crafts, Hobbies & Home > Antiques & Collectibles > Sports Cards #57 in Kindle Books > Crafts, Hobbies & Home > Antiques & Collectibles > Sports Memorabilia & Cards >

Customer Reviews

Hasta ahora me sorprendi la informaci n que se puede sacar de los entrenamientos.

Todo lo que necesitas de entrenamiento con pulsometro,watios esta en este libro.

muy buen libro aunque complejo en los tecnicismos pero es la biblia del potencimetro un libro que hay que tener si empiezas a entrenar con esta herramienta

Excelent!!

Muy buen libro. Informaci n clara, precisa y concisa

excelent book

Excelente y motivador

Very good

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

Entrenar y correr con potenci f metro (Deportes n Â 12) (Spanish Edition) Hora de gimnasia!/
Gymnastics Time! (Bumba Books en Espa ol Â hora De Deportes! / Sports Time!) (Spanish
Edition) (Bumba Books en Espanol Hora de Deportes! (Sports Time!)) Correr y Correr (Spanish
Edition) Gimnasia: Grandes Momentos, Records y Datos (Gymnastics: Great Moments, Records,
and Facts) (Grandes Deportes (Great Sports)) (Spanish Edition) Basquetbol en Accion (Serie
Deportes En Accion) (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) Varios consejos que te ayudan a Correr: Running como
estilo de vida (Spanish Edition) Primera rutina para empezar a correr (Spanish Edition) Cuando
correr es un estilo de vida (Spanish Edition) Minimalismo: Simplifica tu vida, organízate con eficacia
y descubre por qu f s menos es m f s con una vida minimalista (Spanish Edition) Convivir con
el asma/ Living With Asthma: Niños y adolescentes/ Children and Adolescents (Convivir Con.../
Living With...) (Spanish Edition) Coloreando con Jesus: Dios es... (Coloring with Jesus: God Is...)

[FAQ & Help](#)