



Planifica tus pedaladas

Arguedas Lozano, Chema (1965-)

Huella Digital,
2008 [i.e. 2011]

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTIzODIzMTE>

Título: Planifica tus pedaladas

Edición: Ed. rev. y amp

Editorial: Zaragoza Huella Digital 2008 [i.e. 2011]

Descripción física: 243 p. il. col

Nota general: Subtít. de la cub.: Guía de entrenamiento para el ciclista

Bibliografía: Bibliografía: p. 243

Contenido: Adiós vacaciones -- Planificación temporada -- Estructuración -- Cuestión de principios -- Cualidades físicas y su entrenamiento -- La fuerza -- La velocidad -- La flexibilidad -- Umbral anaeróbico, consumo máximo de oxígeno y su entrenamiento -- Cargas de entrenamiento -- El descanso y la supercompensación -- Guerra a la báscula -- El entrenamiento oscuro -- Periodo preparatorio -- Primer mesociclo -- Segundo mesociclo -- Tercer mesociclo -- 2º parte preparatorio específico -- Periodo competitivo -- Periodo transición

ISBN: 978-84-612-1972-8

Materia: Ciclismo Entrenamiento (Deportes)

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es