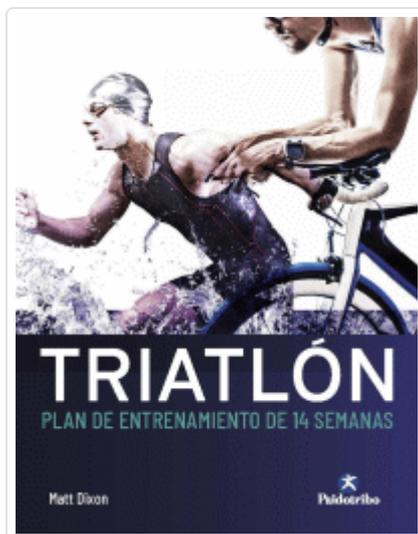


# TRIATLON. PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 14 SEMANAS



## DIXON, MATT

### SINOPSIS

El entrenador Matt Dixon abre la puerta de las carreras de fondo a todos los deportistas que nunca han tenido tiempo para asumir un reto tan grande. Si dispones de 10 horas a la semana para entrenar, podrás participar en un Ironman. Con solo 7 horas semanales, podrás correr un medio Ironman. Tal vez te sorprenda, pero más no siempre es mejor si lo es a expensas de los demás ámbitos de la vida. Triatlón. Plan de entrenamiento de 14 semanas te ofrece un programa de entrenamiento a tu medida, así como todo lo que necesitas saber para tomar decisiones importantes respecto al volumen e intensidad del entrenamiento diario y semanal. El autor nos abre la caja fuerte de sus entrenamientos, compartiendo sesiones clave para la postemporada y la pretemporada, y nos revela un plan completo de entrenamiento para las 14 semanas previas a tu carrera más importante. Gozarás de un acceso sin precedentes al método ganador de este entrenador de deportistas de clase mundial. El programa de Dixon pondrá a tu alcance los objetivos del triatlón y te desarrollará como deportista una temporada tras otra. El método que te proporciona este libro te ayudará a sentirte satisfecho y alcanzar el éxito en el deporte y en la vida. MATT DIXON es entrenador de triatlón de clase mundial, ex deportista profesional, ex nadador de elite y fisiólogo del ejercicio. Su empresa de entrenadores Purple Patch Fitness se afianza en San Francisco, aunque sus deportistas se encuentran por todo el mundo. Matt es autor de El entrenamiento del triatleta publicado también por editorial Paidotribo, colaborador habitual de revistas y publicaciones deportivas, conferenciante y Master Coach de Ironman. ...

	
<b>Editorial</b>	PAIDOTRIBO
<b>Materia</b>	FORMA FISICA Y DEPORTES
<b>Colección</b>	SIN COLECCION
<b>EAN</b>	9788499107561
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	376
<b>Tamaño</b>	150xx mm.
<b>Peso</b>	634
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	39,00€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	18/11/2019

### Títulos relacionados

