

# ENTRENAR Y CORRER CON POTENCIOMETRO (NUEVA EDICION AMPLIADA)



**ALLEN, HUNTER / COGGAN, ANDREW / MCGREGO**

## SINOPSIS

Entrenar y correr con potenciómetro aporta todas las técnicas avanzadas de entrenamiento basadas en la potencia de ciclistas y triatletas de élite. Un potenciómetro puede desbloquear más velocidad y resistencia que cualquier otra herramienta de entrenamiento, pero solo si se entienden los datos que proporciona. Esta nueva edición de Entrenar y correr con potenciómetro actualiza la completa guía que se publicó por última vez hace casi diez años. Mediante esta actualización, cualquier deportista puede aprovechar la increíble utilidad de los medidores de potencia. El pionero entrenador de ciclismo Hunter Allen y los fisiólogos del ejercicio, los doctores Andy Coggan y Stephen McGregor, muestran cómo utilizar un potenciómetro para obtener los datos de potencia básica, perfilar los puntos fuertes y los puntos débiles, medir la forma física y la fatiga, optimizar los entrenamientos diarios, el máximo para las competiciones, y configurar y ajustar su estrategia durante las carreras. Novedades en esta nueva edición: - Nuevas métricas de potencia: FRC, P<sub>máx.</sub>, mFTP, Curva de Duración de la Potencia y mucho más. - Dos nuevos planes de entrenamiento basados en la energía para ciclistas profesionales y triatletas. - Nuevos planes de entrenamiento para aumentar la potencia del umbral funcional. - Más de 100 nuevos entrenamientos basados en la energía. - Nueva orientación para los triatletas sobre el ritmo de la bicicleta y la carrera. - Nuevos estudios de casos sobre ciclistas profesionales y triatletas. - Métodos para probar la duración de la potencia y determinar los puntos débiles en varias distancias de carrera. - 100 nuevos gráficos actualizados. Entrenar y correr con potenciómetro, es la guía definitiva y completa para utilizar un potenciómetro. Armados con las revolucionarias técnicas de esta guía, ciclistas y triatletas pueden conseguir progresos duraderos y sus mejores rendimientos. ...



Editorial	PAIDOTRIBO
Materia	FORMA FISICA Y DEPORTES
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788499109381
Status	Disponible
Páginas	502
Tamaño	150xx mm.
Peso	950
Precio (Imp. inc.)	47,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	24/09/2021

## Títulos relacionados

	<p>6 EP EDUCACION FISICA A L'AULA 6 ALUMNE</p>		<p>2 EP EDUCACION FISICA A L'AULA 2º EP</p>		<p>5 EP EDUCACION FISICA A L'AULA 5</p>		<p>1 EP EDUCACION FISICA A L'AULA 1</p>
--	--	--	---	--	---	--	---