ENTRENAMIENTO PARA ESCALADA

ERIC J. HORST

SINOPSIS

Sin duda, el manual definitivo de entrenamiento para la escalada. En este manual el reconocido entrenador Eric J. H"rst desarrolla un completo programa de entrenamiento para mejorar el rendimiento en escalada. Con la perspectiva de un escalador veterano que además es investigador y entrenador -autor de numerosos manuales sobre entrenamiento-, Eric H"rst combina las últimas vanguardias en ciencia deportiva con sus décadas de experiencia escalando y entrenando a miles de escaladores. El resultado es un texto lleno de información actual y práctica sobre qué hacer y cómo hacerlo. 13 capítulos que abordan desde cuestiones relativas a la técnica, la movilidad o la fuerza, la mente a la nutrición, la recuperación, la potencia o las lesiones. Además incluye un amplio epílogo que reúne tablas de entrenamiento y de auto evaluación. ...

Editorial	DESNIVEL
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788498294132
Status	Disponible
Páginas	352
Tamaño	17xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	32,00€
Idioma	Español

Títulos relacionados

10.000 KM. A TRAVES DE AFRICA

100 PREGUNTAS. ESCALADA DEPORTIVA

100 PREGUNTAS. ORIENTACION

20 REFUGIOS 40 CUMBRES EN PIRINEOS