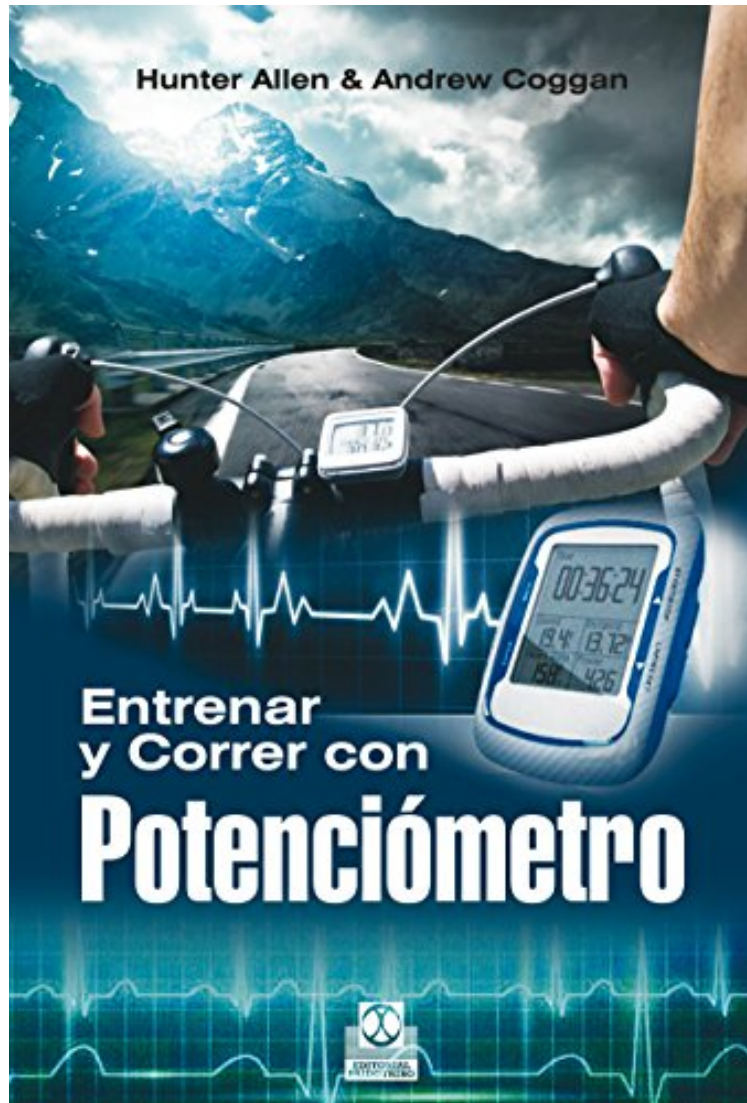


[DOWNLOAD] Entrenar y correr con potenciómetro (Deportes nº 12) (Spanish Edition)

Entrenar y correr con potenciómetro (Deportes nº 12) (Spanish Edition)

Hunter Allen, Andrew Coggan
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



[Download](#)

[Read Online](#)

#176970 in eBooks 2016-02-19 2016-02-19 File Name: B01BY8ZHA4 | File size: 45.Mb

Hunter Allen, Andrew Coggan : Entrenar y correr con potenciómetro (Deportes nº 12) (Spanish Edition)

before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Entrenar y correr con potenciómetro (Deportes nº 12) (Spanish Edition):

0 of 0 people found the following review helpful. Gran libro, dificultades en la entregaBy Pedro GoicEl libro cumple con todas las expectativas que me había hecho, aunque hasta ahora solo lo he podido hojear rápidamente. El único problema fue la demora en la entrega que originalmente estaba programada para el 5 de septiembre y terminó siendo el

21 del mismo mes.0 of 0 people found the following review helpful. Para estudiar más que para leer.By Marcelo ConelliHasta ahora me sorprendió la información que se puede sacar de los entrenamientos.0 of 0 people found the following review helpful. Four StarsBy josebenavidesgTodo lo que necesitas de entrenamiento con pulsometro,watios esta en este libro.

Los potenciómetros no son sólo para los profesionales. A medida que ha ido avanzado el equipamiento, los ciclistas y triatletas de todos los niveles han ido adoptando el uso de potenciómetros 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 potenciómetro 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 potenciómetro 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.