



El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22)

Matt Dixon

Download now

Read Online →

El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22)

Matt Dixon

El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) Matt Dixon

Matt Dixon entrena a campeones de triatlón. Durante los últimos cinco años, los deportistas purplepatch han participado o subido al podio en más de 150 campeonatos Ironman® y Ironman 70.3®, así que son la prueba evidente de que sabe lo que se hace. Pero estos profesionales no entrenan de acuerdo con los métodos convencionales. En El entrenamiento del triatleta, Dixon acaba con los mitos que rodean al triatlón y explica con todo lujo de detalles cuál es la mejor forma de enfrentarse al deporte de nadar-pedalear-correr. Su programa de entrenamiento progresivo se basa en la creencia de que el rendimiento se apoya en cuatro pilares igualmente importantes: entrenamiento, recuperación, nutrición y fuerza. Cuando uno de estos pilares no se desarrolla lo suficiente, los deportistas no muestran todo su potencial. El entrenamiento del triatleta empieza con una exhaustiva autoevaluación para identificar los desequilibrios que amenazan el rendimiento y, a continuación, ofrece las herramientas necesarias para que pueda dar el máximo:

- Directrices y protocolos para mejorar la constancia y la recuperación del entrenamiento.
- Consejos sensatos sobre nutrición, avituallamiento e hidratación para triatlón.
- Pruebas y ejercicios de fuerza funcional para iniciar un programa que permita mejorar la resiliencia.
- Ejemplo de bloques de dos semanas para cada fase de entrenamiento y cómo preparar unas Olimpiadas, el medio Ironman y el Ironman.
- Sesiones de entrenamiento para evolucionar como nadador, ciclista y corredor.

Este libro revolucionario le ayudará a implementar el programa ;y a mejorar purplepatch y a mejorar su rendimiento año tras año.

MATT DIXON, licenciado en ciencias, es fisiólogo del ejercicio, antiguo triatleta y entrenador de élite. Es fundador y presidente del programa purplepatch , una empresa de fitness y entrenamiento que atiende a triatletas y entusiastas de la resistencia de todas las categorías, desde profesionales de alto nivel a novatos.

El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) Details

Date : Published January 23rd 2017 by Paidotribo

ISBN :

Author : Matt Dixon

Format : Kindle Edition 356 pages

Genre :

 [Download El entrenamiento del triatleta \(Deportes nº 22\) ...pdf](#)

 [Read Online El entrenamiento del triatleta \(Deportes nº 22\) ...pdf](#)

Download and Read Free Online El entrenamiento del triatleta (Deportes nº 22) Matt Dixon

From Reader Review El entrenamiento del triatleta (Deportes n° 22) for online ebook

El entrenamiento del triatleta (Deportes n° 22) Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read El entrenamiento del triatleta (Deportes n° 22) Matt Dixon books to read online.