

Tratado de natación: Del perfeccionamiento al alto rendimiento (Deportes nº 19) (Spanish Edition)

José M^a Cancela Carral, Sonia Pariente Baglietto, Francisco Camiña Fernández, Ricardo Lorenzo Blanco

Tratado de natación. Del perfeccionamiento al alto rendimiento es una guía para el entrenamiento de la natación en la alta competición. En los primeros capítulos se introducen los principios del entrenamiento aplicados a la natación junto con los conceptos fisiológicos y anatómicos como el coste energético en la natación y la musculatura implicada en los diferentes estilos natatorios. A continuación se dedica un capítulo para el entrenamiento de cada una de las habilidades motrices básicas aplicadas a la natación: la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad. Por último se trata también la selección de talentos, la planificación del programa de entrenamiento anual y el reglamento de natación. Esta obra ha sido realizada por profesores de Fundamentos y Contenidos Didácticos de Natación, perteneciente a la Universidad de Vigo y de la Universidad de A Coruña.

- [Cómo Remar un Kayak - "La Guía para Disfrutar del Arte del Kayak en 90 Minutos" \(Spanish Edition\)](#)
- [Manual del Kayakista de Aguas Bravas](#)
- [El Kayakista De Mar/ Sea Kayaking: Guia Completa Para El Palista En Mar Abierto](#)
- [Kayak de Mar](#)
- [#MANUAL PRACTICO DE INGLES MARITIMO](#)
- [Manual de trimado de velas / Trimming of sails Manual](#)
- [1.000 Ejercicios y Juegos de Natacion](#)
- [PATRON DE YATE](#)
- [Los Trucos del Marino](#)
- [Navega Seguro: Accidentes en navegación de recreo \(Spanish Edition\)](#)
- [Las Artes de la Mar: Enciclopedia Náutica Ilustrada](#)
- [Sin miedo a caer \(Spanish Edition\)](#)
- [El patin a vela / Dinghy Sailing \(Herakles\)](#)
- [Manual de natacion total / Janet Evans' Total Swimming: Descubra la natacion con Janet Evans: Entrenamiento olimpico para mejorar la condicion fisica ... / Gold Medal Workouts f \(En Forma / in Shape\)](#)
- [Tests para examen de patrón de embarcaciones de recreo](#)
- [Como pez en el agua / Like Fish in the Water: Juega y Nada con tu bebe / Play and Swim with your Baby \(Salud Y Ninos / Health and Children\)](#)
- [Rescate de accidentados en instalaciones acuáticas. AFDP0109 \(Spanish Edition\)](#)
- [Natación educativa : enseñanza práctica](#)
- [Guias nauticas Imray Islas Baleares](#)
- [TIMONEL DE YATE: 900 preguntas de examen con solución \(Spanish Edition\)](#)

Tratado de natación: Del perfeccionamiento al alto rendimiento (Deportes nº 19) (Spanish Edition) Summary Details

Tratado de natación: Del perfeccionamiento al alto rendimiento (Deportes nº 19) (Spanish Edition) by José M^a Cancela Carral, Sonia Pariente Baglietto, Francisco Camiña Fernández, Ricardo Lorenzo Blanco ebook read online.

pdetail:

- Sales Rank: #1463123 in eBooks
- Published on: 2013-12-10
- Released on: 2013-12-10
- Format: Kindle eBook

editorial:

Tratado de natación: Del perfeccionamiento al alto rendimiento (Deportes nº 19) (Spanish Edition) by José M^a Cancela Carral, Sonia Pariente Baglietto, Francisco Camiña Fernández, Ricardo Lorenzo Blanco epub PDF read Online Download.

Tratado de natación: Del perfeccionamiento al alto rendimiento (Deportes nº 19) (Spanish Edition) by José M^a Cancela Carral, Sonia Pariente Baglietto, Francisco Camiña Fernández, Ricardo Lorenzo Blanco Reader Review Online

Tratado de natación. Del perfeccionamiento al alto rendimiento es una guía para el entrenamiento de la natación en la alta competición. En los primeros capítulos se introducen los principios del entrenamiento aplicados a la natación junto con los conceptos fisiológicos y anatómicos como el coste energético en la natación y la musculatura implicada en los diferentes estilos natatorios. A continuación se dedica un capítulo para el entrenamiento de cada una de las habilidades motrices básicas aplicadas a la natación: la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad. Por último se trata también la selección de talentos, la planificación del programa de entrenamiento anual y el reglamento de natación. Esta obra ha sido realizada por profesores de Fundamentos y Contenidos Didácticos de Natación, perteneciente a la Universidad de Vigo y de la Universidad de A Coruña.

Tratado de natación: Del perfeccionamiento al alto rendimiento (Deportes nº 19) (Spanish Edition) by José M^a Cancela Carral, Sonia Pariente Baglietto, Francisco Camiña Fernández, Ricardo Lorenzo Blanco ebook PDF online