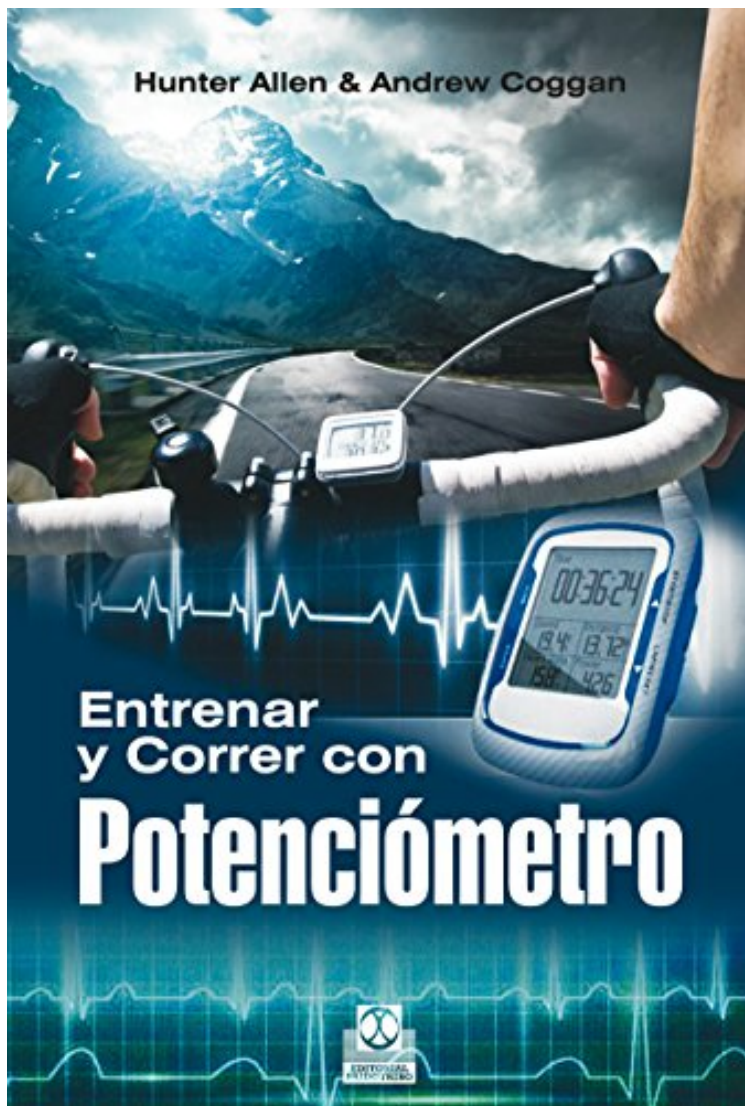


Download PDF

Read Online

Hunter Allen, Andrew Coggan

**Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks*



(Get free) Entrenar y correr con potencimetro (Deportes n 12) (Spanish Edition)

Entrenar y correr con potencimetro (Deportes n 12) (Spanish Edition)

Hunter Allen, Andrew Coggan : Entrenar y correr con potencimetro (Deportes n 12) (Spanish Edition) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Entrenar y correr con potencimetro (Deportes n 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 haba hecho, aunque hasta ahora solo lo he podido hojear rpidamente. El nico problema fue la demora en la entrega que originalmente estaba programada para el 5 de septiembre y termin siendo el

21 del mismo mes.0 of 0 people found the following review helpful. Para estudiar ms que para leer.By Marcelo ConelliHasta ahora me sorprendi la informacin 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 potencimetros no son slo 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 potencimetros para mejorar su velocidad y su resistencia. No obstante, para sacar el mejor partido de esta tecnologa, debemos saber interpretar la informacin que nos ofrece.

Entrenar y correr con potencimetro le ensear a identificar sus puntos fuertes y a corregir sus puntos dbiles con una precisin increble. Al explicar los conceptos universales en los que se basan las grficas de potencia, que describe sus puntos fuertes como ciclista. A continuacin, valore su perfil de fatiga para saber cmo resistir el cansancio en 12 ejercicios de distinta duracin. Finalmente, identifique las sesiones de entrenamiento que le ayudarn a desarrollar su potencia de modo global, a la vez que le ayudan a eliminar los puntos dbiles que le impiden progresar. Allen y Coggan explican cmo interpretar la potencia, la cadencia, la velocidad y el ritmo cardaco de modo que usted pueda entrenar de manera ptima para las competiciones de carretera, bicicleta de montaa, ciclocross, triatltn, pista y BMX. Saber analizar los datos de su potencimetro le permitir disear un programa de competiciones para toda la temporada acorde con sus puntos fuertes. Entender las cifras obtenidas mediante las distintas funciones le permitir tambin controlar los cambios en su condicin fsica y programar exactamente cuando obtendr su mximo rendimiento.