



Entrenar y correr con potenciómetro (Deportes nº 12)

Hunter Allen , Andrew Coggan , Juan Carlos Ruiz Franco (Translator)

Download now

Read Online ➔

Entrenar y correr con potenciómetro (Deportes nº 12)

Hunter Allen , Andrew Coggan , Juan Carlos Ruiz Franco (Translator)

Entrenar y correr con potenciómetro (Deportes nº 12) Hunter Allen , Andrew Coggan , Juan Carlos Ruiz Franco (Translator)

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.

Entrenar y correr con potenciómetro (Deportes nº 12) Details

Date : Published February 19th 2016 by Paidotribo

ISBN :

Author : Hunter Allen , Andrew Coggan , Juan Carlos Ruiz Franco (Translator)

Format : Kindle Edition 462 pages

Genre :

 [Download Entrenar y correr con potenciómetro \(Deportes nº 12\) ...pdf](#)

 [Read Online Entrenar y correr con potenciómetro \(Deportes nº 12\) ...pdf](#)

Download and Read Free Online Entrenar y correr con potenciómetro (Deportes nº 12) Hunter Allen , Andrew Coggan , Juan Carlos Ruiz Franco (Translator)

From Reader Review Entrenar y correr con potenciómetro (Deportes nº 12) for online ebook

Entrenar y correr con potenciómetro (Deportes nº 12) 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 Entrenar y correr con potenciómetro (Deportes nº 12) Hunter Allen , Andrew Coggan , Juan Carlos Ruiz Franco (Translator) books to read online.