

The book was found

La GuÃ-a Definitiva - Entrenar Con Pesas Para Softbol (Spanish Edition)



Synopsis

La guía definitiva, Entrenar con pesas para softbol es la guía de entrenamiento más completa y actualizada específica para deportes en el mundo hoy en día. Contiene descripciones y fotografías de casi 100 de los ejercicios más efectivos de entrenamiento con pesas, flexibilidad y abdominales usados por atletas en todo el mundo. Este libro presenta programas de entrenamiento con pesas específicos para softbol que puede usar a lo largo de todo el año o para mejorar su desempeño y obtener resultados. Este libro hará que los jugadores aumenten la fuerza de sus brazos, la velocidad del bate y velocidad y potencia en general en el diamante, dando lugar a un incremento en el promedio de bateo, porcentaje de embase, robos, y desempeño en general.

Usted desarrollará la fuerza y potencia necesarias para sacar la bola del parque e incrementará su resistencia y aguante para llegar con fuerza hasta el último lanzamiento. Tanto principiantes como atletas avanzados y los que entran con pesas pueden seguir el libro y utilizar sus programas. Miles de atletas a lo largo del mundo, desde atletas recreacionales hasta profesionales, disfrutan los beneficios de este libro y de sus técnicas, y ahora usted también puede hacerlo!*****Rob Price es un entrenador personal certificado de primera clase. El previamente era un consultor de condición física en la Universidad de Wisconsin. Ha sido campeón nacional de levantamiento de pesas y poseedor de records estatales de prensa de banco que ha sido destacado en periódicos y revistas a lo largo y ancho del mundo, incluyendo USA Today, por su conocimiento del entrenamiento para deportes. Rob es un autor que ha sido publicado en las revistas Golf Fitness, Swimmer's World, US Bowler, y OnFitness y es el fundador y entrenador en jefe del servicio de entrenamiento virtual de SportsWorkout.com. Además de ser un experto reconocido internacionalmente en condición física, Rob también posee un doctorado en leyes de la Universidad Ohio State donde fue honrado como uno de diez Eruditos Moritz.

Book Information

File Size: 5936 KB

Publisher: Price World Publishing (July 8, 2012)

Publication Date: July 8, 2012

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B008J4GHS8

Word Wise: Not Enabled

Lending: Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #1,427,135 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #72

in Kindle Store > Kindle eBooks > Nonfiction > Sports > Softball #94 in Books > Libros en espaÃƒÂol > Deportes > Entrenamiento #146 in Books > Sports & Outdoors > Softball

[Download to continue reading...](#)

La guÃƒÂa definitiva - Entrenar con pesas para softbol (Spanish Edition) La guÃƒÂa definitiva - Entrenar con pesas para triatlÃƒÂn (Spanish Edition) La guÃƒÂa definitiva - Entrenar con pesas para correr (Spanish Edition) La guÃƒÂa definitiva - Entrenar con pesas para golf - Mayor de 40 (Spanish Edition) La guÃƒÂa definitiva - Entrenar con pesas para baloncesto (Spanish Edition) La guia ÃƒÂptima para el ayuno de Daniel: MÃƒÂjs de 100 recetas y 21 devocionales diarios (La Guia Optima Para) (Spanish Edition) EL CACHORRO 8 ESENCIALES NORMAS DE CAPACITACIÃƒÂŒN: Aprender 8 Poderosamente Eficaz Y Reglas Simples Para Entrenar A Tu Cachorro Para Convertirse En Un Perro ... Mascota FÃƒÂjcil Serie nÃƒÂº 4) (Spanish Edition) La Guia Definitiva del Jardin Vertical (Spanish Edition) La guia definitiva de Bikram Yoga (Spanish Edition) (Coleccion Salud y Vida Natural) Madrid barato para todos: GuÃƒÂa definitiva para descubrir Madrid sin gastar mucho dinero (Spanish Edition) Como Entrenar a un Perro para Que Haga sus Necesidades donde Tu Quieres (Spanish Edition) La guÃƒÂa definitiva del ÃƒÂjgebra para la enseÃƒÂanza secundaria (Fichas de matemÃƒÂticas) (Spanish Edition) El libro del Bonsai: La guÃƒÂa definitiva para los amantes del Bonsai (Spanish Edition) El arte de empezar 2.0: La guÃƒÂa definitiva para empezar cualquier negocio en un mundo 2.0 (Spanish Edition) CÃƒÂmo recuperar a tu ex: La guÃƒÂa definitiva para seducir, enamorar, conquistar y recuperar a tu ex en 10 dÃƒÂas (LigueTotal, seducciÃƒÂn, recuperar a mi ex, ... recuperar a tu ex pareja,) (Spanish Edition) CÃƒÂmo recuperar a tu ex:: La guÃƒÂa definitiva para seducir, enamorar y conquistar a tu ex novia (Spanish Edition) Manual del Acumulador de Orgon: La Energia Vital de Wilhelm Reich, Descubrimientos y Herramientas de Curacion Para El Siglo XXI Con Planos Para Su Con (Spanish Edition) Sembrar con ÃƒÂxito para recoger con abundante. Huerto organico y sinÃƒÂrgico: CÃƒÂjculo de los mejores dÃƒÂas para la siembra de cada verdura. (Spanish Edition) EL GATO CON BOTAS. Libro ilustrado para chicos de 3 a 8.: El clÃƒÂjico cuento de hadas de Charles Perrault ilustrado con maravillosos dibujos para contar ... Infantiles en EspaÃƒÂol) (Spanish Edition) InglÃƒÂs: (Incluyendo 1 clase con audio gratis y un vÃƒÂdeo gratis) El Secreto Para Hablar InglÃƒÂs Como Un Nativo En 6 Meses Para Personas Con Poco Tiempo (hablan ... americano, britÃƒÂnico) (Spanish Edition)

[Dmca](#)