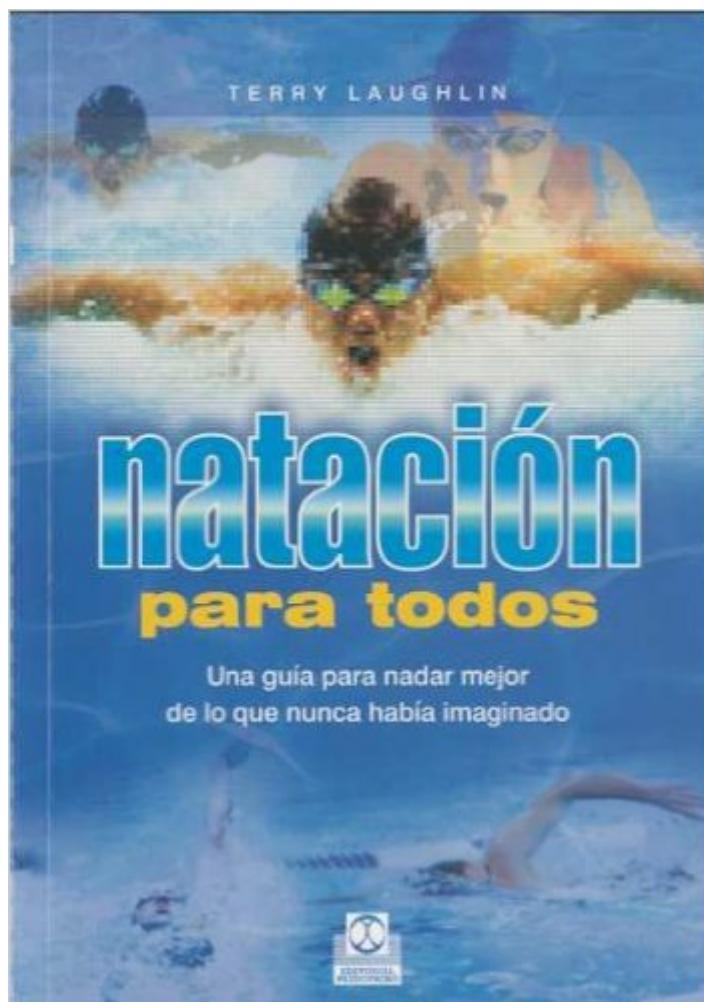


The book was found

NATACION PARA TODOS. Una GuÃ-a Para Nadar Mejor De Lo Que Nunca HabiÃ-a Imaginado (Spanish Edition)



Synopsis

El libro comienza examinando las dificultades mas comunes a las que se enfrentan los nadadores y detallando los conocimientos, actitudes y habitos que le ayudaran a mejorar cada vez mas. Luego se exponen los principios de la natacion eficaz, como interactuan su cuerpo y el agua y como aplicar ese conocimiento para nadar mejor. A continuacion, en los capiÃ-tulos dedicados a los estilos mariposa, espalda, braza y crol se explica como desarrollar las habilidades asociadas a cada uno y como practicar. Por ultimo se aplica el entrenamiento de Inmersion Total para entrenar los estilos obteniendo una mayor eficacia y regularidad. Al comprender como entrenar para conseguir una mejora continua, aprovechara mejor el tiempo que pasa en la piscina, disfrutara la experiencia mas plenamente y cumplira sus objetivos con mas facilidad.

Book Information

Paperback: 200 pages

Publisher: Paidotribo; First edition (January 1, 2009)

Language: Spanish

ISBN-10: 8480198923

ISBN-13: 978-8480198929

Product Dimensions: 0.5 x 6 x 8.5 inches

Shipping Weight: 12 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #1,100,866 in Books (See Top 100 in Books) #10 in Books > Libros en espaÃ-fÂ ol > Deportes > Deportes AcuÃfÂticos #291 in Books > Sports & Outdoors > Water Sports > Swimming #9202 in Books > Libros en espaÃfÂ ol > No-FicciÃfÂn

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

NATACION PARA TODOS. Una guÃ-a para nadar mejor de lo que nunca habiÃ- a imaginado (Spanish Edition) Children's Spanish book: Ã- Â¡Nunca, Nunca, Nunca Te Rindas! Modelando a Usain Bolt y Derek Redmond (Cuentos para NiÃfÂos, Children's spanish books): Children's ... Todos podemos nÃ- Âº 2) (Spanish Edition) Aprender a nadar en 5 pasos: Nadar es fÃfÂcil si sabes como (Spanish Edition) PedagogÃfÂ-a Waldorf: Una EducaciÃfÂn que Integra el Pensar, el Sentir y el Hacer; que Revaloriza lo Moral y la Conciencia, para una Mejor Convivencia Dentro y Fuera de la Escuela (Spanish Edition) 50 Puntos de atenciÃfÂn para nadar bien: El manual definitivo para mejorar y disfrutar de una nataciÃfÂn eficiente (Spanish Edition) Nacidos para correr: Superatletas, una tribu oculta y la carrera mÃfÂjs grande que el mundo nunca ha visto

(Spanish Edition) Frozen Colorear para ninos: Este hermoso A4 60 pÃ¡ginas colorear libro para niÃ±os colorear con todos tus personajes favoritos. AsÃ¡ que lo que espera ... y empezar a colorear. (Spanish Edition) Crucigramas para todos: Veinte crucigramas tradicionales (Crucigramas para todos - Formato grande) (Volume 1) (Spanish Edition) Crucigramas para todos: Veinte crucigramas tradicionales (Crucigramas para todos - Formato grande) (Volume 2) (Spanish Edition) La Mejor Dieta Anti-Cancer: Descubra Las Mejores Recetas Anticancer: Descubra Como Alimentarse Bien Para Prevenir el Cancer y La Mejor Alimentacion Anti Cancer (Spanish Edition) 17 Maneras (que nunca te dijeron) para conseguir AUTODISCIPLINA (Spanish Edition) GestÃ³n del Tiempo: TODO lo que hay que saber. Una guÃ¡a llena de consejos de productividad para emprendedores, estudiantes o cualquiera con problemas para ... trabajo y vida personal. (Spanish Edition) Atrapa Tu SueÃ±o: Una historia real donde se cumple el sueÃ±o de todos, y que nos inspira a conquistar el nuestro. (Spanish Edition) LA BRÃ¡JULA SENSITIVA: El Secreto Mejor Guardado De Todos Los Tiempos (Spanish Edition) Preparacion fisica completa para la natacion / Complete Conditioning for Swimming (Spanish Edition) Natacion para ninos / Swimming for children (Spanish Edition) Juegos Cooperativos Para La Ense?anza De La Natacion (Spanish Edition) **Ã NO SE AHOGUE APRENDA A NADAR FACILMENTE!** (Spanish Edition) MÃ¡s fuerte que nunca (Crecimiento personal) (Spanish Edition) El mono estresado: Todo lo que usted necesita saber sobre el estrÃ¡s, su prevenciÃ³n y su tratamiento, como nunca se lo habÃ¡an contado (Spanish Edition)

[Dmca](#)