

The book was found

# TRATADO DE NATACIÓN. Del Perfeccionamiento Al Alto Rendimiento (Spanish Edition)



## Synopsis

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.

## Book Information

Paperback: 260 pages

Publisher: Paidotribo; First edition (January 1, 2008)

Language: Spanish

ISBN-10: 8480199555

ISBN-13: 978-8480199551

Product Dimensions: 8.4 x 5.8 x 0.6 inches

Shipping Weight: 15.2 ounces

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #3,023,146 in Books (See Top 100 in Books) #31 in Books > Libros en español > Deportes > Deportes Acuáticos #663 in Books > Sports & Outdoors > Water Sports > Swimming #31485 in Books > Libros en español > No-Ficción

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

TRATADO DE NATACIÓN. Del perfeccionamiento al alto rendimiento (Spanish Edition)

Tratado de natación: Del perfeccionamiento al alto rendimiento (Deportes nº 19) (Spanish Edition) Balance Nutricional: Una estrategia de alimentación de alto rendimiento (Spanish Edition)

Radiología de Alto Rendimiento: procedimientos intervencionistas + ExpertConsult (Spanish Edition)

En otras palabras: Perfeccionamiento del español por medio de la

traducción (Spanish Edition) Atletismo - Iniciación y Perfeccionamiento (Spanish Edition) El Arte del Entrenamiento Mental: Una Guía para el Rendimiento Excelente (Spanish Edition)

Análisis y control del rendimiento deportivo (Deportes nº 24) (Spanish Edition) A Tono -

Ejercicios Para Mejorar El Rendimiento del Musico Contiene CD (Spanish Edition) NATACION

PARA TODOS. Una guía para nadar mejor de lo que nunca habías imaginado (Spanish

Edition) Preparacion fisica completa para la natacion / Complete Conditioning for Swimming  
(Spanish Edition) 1000 ejercicios y juegos de natacion y actividades acuaticas (Spanish Edition) La  
Natacion/ the Science of Swimming: Ciencia Y Tecnica (Spanish Edition) Natacion para ninos /  
Swimming for children (Spanish Edition) Juegos Cooperativos Para La Enseñanza De La Natacion  
(Spanish Edition) Jugar En El Agua (Natacion) (Spanish Edition) EL SÍNDROME DE  
ESTOCOLMO: La increíble historia del secuestro de Jorge Born que obtuvo el rescate más  
alto de la historia moderna y que 23 años después se hicieron amigos y socios. (Spanish  
Edition) Tratado de Medicina Interna Veterinaria, 2 vols. (e-dition + CD-ROM): Enfermedades del  
perro y el gato, 6e (Spanish Edition) Anatomía ecográfica y seccional del abdomen (Este  
capítulo pertenece al libro Tratado de ultrasonografía abdominal) (Spanish Edition)  
Tratado Sobre Magia Blanca O El Camino del Discipu (Spanish Edition)

[Dmca](#)