

La preparazione atletica del velista



Editore:	Ugo Mursia Editore
EAN:	9788842534143
Collana:	Biblioteca del mare. Manuali tecn. sport
Anno edizione:	2005
Category:	Sport
In commercio dal:	16/05/2018
Autore:	Luca Parisi
Pagine:	69 p., ill.

[La preparazione atletica del velista.pdf](#)

[La preparazione atletica del velista.epub](#)

Manuale pratico per la preparazione atletica del velista rivolto sia agli sportivi dilettanti che a tutti coloro che fanno agonismo. Dopo alcuni cenni di metodologia dell'allenamento, vengono proposte esercitazioni in palestra per migliorare le prestazioni in acqua, per prevenire gli infortuni e per ridurre, incrementare e mantenere il proprio peso corporeo in relazione alla classe di appartenenza. Il libro include, inoltre, utili consigli per archiviare e analizzare tutti i dati relativi agli allenamenti, e per effettuare periodicamente test finalizzati a valutare l'efficacia del lavoro svolto.

Sport olimpici; Giochi olimpici estivi: Atletica leggera · Badminton · Beach volley · Calcio · Canoa/kayak · Canottaggio · Ciclismo · Equitazione · Ginnastica. Il Bike Festival è l'imperdibile appuntamento annuale che si tiene sulla sponda nord del Lago di Garda che vede l'afflusso di migliaia di bikers da tutta Europa. EVENTI ROMA – Nella settimana tra il 21 e il 27 maggio, riflettori puntati sui mestieri del cinema in tutto il mondo: questo è lo spirito che anima la prima. Il Bike Festival è l'imperdibile appuntamento annuale che si tiene sulla sponda nord del Lago di Garda che vede l'afflusso di migliaia di bikers da tutta Europa. EVENTI ROMA – Nella settimana tra il 21 e il 27 maggio, riflettori puntati sui mestieri del cinema in tutto il mondo: questo è lo spirito che anima la prima.

Sport olimpici; Giochi olimpici estivi: Atletica leggera · Badminton · Beach volley · Calcio · Canoa/kayak · Canottaggio · Ciclismo · Equitazione · Ginnastica. EVENTI ROMA – Nella settimana tra il 21 e il 27

maggio, riflettori puntati sui mestieri del cinema in tutto il mondo: questo è lo spirito che anima la prima.

EVENTI ROMA – Nella settimana tra il 21 e il 27 maggio, riflettori puntati sui mestieri del cinema in tutto il mondo: questo è lo spirito che anima la prima. Il Bike Festival è l'imperdibile appuntamento annuale che si tiene sulla sponda nord del Lago di Garda che vede l'afflusso di migliaia di bikers da tutta Europa. Il Bike Festival è l'imperdibile appuntamento annuale che si tiene sulla sponda nord del Lago di Garda che vede l'afflusso di migliaia di bikers da tutta Europa. Sport olimpici; Giochi olimpici estivi: Atletica leggera · Badminton · Beach volley · Calcio · Canoa/kayak · Canottaggio · Ciclismo · Equitazione · Ginnastica. Sport olimpici; Giochi olimpici estivi: Atletica leggera · Badminton · Beach volley · Calcio · Canoa/kayak · Canottaggio · Ciclismo · Equitazione · Ginnastica.