

The book was found

Creando Al Mejor Ciclista: Aprende Los Secretos Y Trucos Utilizados Por Los Mejores Ciclistas Profesionales Y Entrenadores, Para Mejorar Tu Acondicionamiento, ... Y Fortaleza Mental (Spanish Edition)





Synopsis

Para alcanzar su verdadero potencial, usted necesita estar en su punto físico y mental óptimo, y para hacer esto necesita comenzar un plan organizado que lo ayudará a desarrollar su fuerza, movilidad, nutrición y fortaleza mental. Este libro hará eso. Comer bien y entrenar duro son dos de las piezas del rompecabezas, pero necesita una tercera pieza para hacerlo suceder. Esta tercera pieza es la fortaleza mental, y puede ser obtenida mediante las técnicas de meditación y visualización enseñadas en este libro. Este libro le proveerá lo siguiente: -Calendarios de entrenamiento Normal y Avanzado-Ejercicios dinámicos de calentamiento-Ejercicios de entrenamiento de alto rendimiento-Ejercicios de recuperación activa-Calendario de nutrición para incrementar el músculo-Calendario de nutrición para quemar grasas-Recetas para desarrollar músculo-Recetas para quemar grasas-Técnicas avanzadas de respiración para mejorar el rendimiento-Técnicas de meditación-Técnicas de visualización-Sesiones de visualización para mejorar el rendimiento El acondicionamiento físico y entrenamiento de fuerza, nutrición inteligente, y las técnicas avanzadas de meditación/visualización, son las tres claves para alcanzar el rendimiento óptimo. A la mayoría de los atletas les faltan uno o dos de estos ingredientes fundamentales, pero tomando la decisión de cambiar, usted tendrá el potencial de alcanzar un nuevo usted • **EXTREMO** •.

Book Information

File Size: 4392 KB

Print Length: 240 pages

Publisher: Finibi Inc; First Edition edition (September 20, 2015)

Publication Date: September 20, 2015

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B015NI5PAS

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #978,603 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #121

in Books > Libros en español > Al Aire Libre y La Naturaleza #202 in Kindle Store > Kindle

eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes #423 in Books > Libros en español >

Deportes

Customer Reviews

MMMMMM

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

Creando al Mejor Ciclista: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores ciclistas profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) Creando el Mejor Jugador de Beisbol: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de beisbol profesionales y entrenadores, para ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) Creando el Mejor Jugador de Voleibol: Descubre los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de voleibol profesional y entrenadores, para ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) Creando el Mejor Jugador de Racquetball: Aprender los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de racquetball profesional y entrenadores, ... tu capacidad atlética (Spanish Edition) Tratamiento Natural de La Diabetes: Descubra Los Mejores Remedios Naturales Para Curar La Diabetes y el Mejor Menu Natural Para Diabeticos - Incluye Mejores Recetas Para Diabeticos (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) 168 Trucos De Feng Shui Para Ordenar Tu Casa Y Mejorar Tu Vida/ Lillian Too's 168 Feng Shui Ways to Declutter Your Home (Spanish Edition) Trucos que enamoran: Trucos de belleza, manualidades para la casa, etc. (Spanish Edition) CÓMO AHORRAR Y GESTIONAR TUS AHORROS: Aprende a invertir tus ahorros y trucos de internet para ahorrar y aumentar tus ingresos (Spanish Edition) Chess Tactics Magnus Carlsen Decoded (En Español) - El Mejor Entrenamiento Táctico para mejorar en Ajedrez (Chess Decoded) (Spanish Edition) Trucos para escribir mejor (Spanish Edition) Aprende MySQL sin dolor: Aprende la magia de la base de datos más instalada en los servidores web del mundo. (Spanish Edition) Mental Health: Personalities: Personality Disorders, Mental Disorders & Psychotic Disorders (Bipolar, Mood Disorders, Mental Illness, Mental Disorders, Narcissist, Histrionic, Borderline Personality) MENTAL ILLNESS: Learn the Early Signs of Mental Illness in Teens (Teen mental illness, teen mental health, teen issues, peer issues, treatment) Pedaladas Bajo Techo - Guía de entrenamiento ciclista para Rodillo: Entrenamiento para ciclismo Indoor (5) (Spanish Edition) Alimenta tus Pedaladas - Alimentación para Ciclismo: Nutrición y Dietas para el Entrenamiento Ciclista (Spanish Edition) El parrillero científico: trucos y secretos para hacer el fuego, asar la carne, preparar la ensalada y tomar el vino (Ciencia que ladra... serie Ci ntica) (Spanish Edition) Fotografia Digital / Digital Photography Hacks: Los Mejores Trucos/The Best Tricks (Spanish Edition) La Magia de la

Meditaci3n Zen: Secretos para Encontrar el Tiempo Para la Paz Mental Todos los D3as
(Spanish Edition) Iluminaci3n / Lighting: 200 trucos en decoraci3n / 200 Tricks in Decoration
(200 Trucos / 200 Tricks) (Spanish Edition)

[Dmca](#)