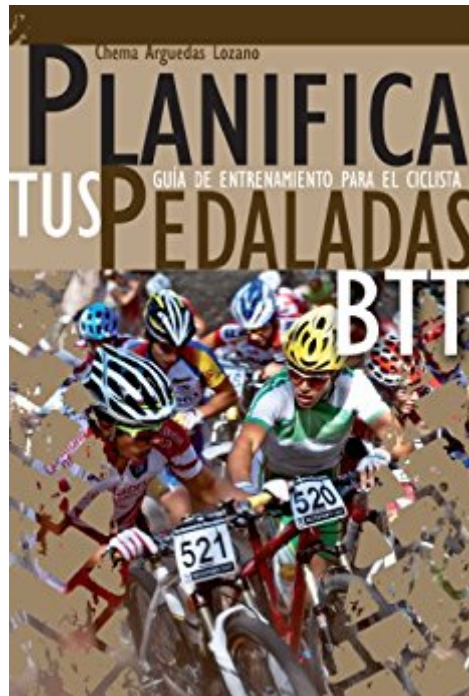


The book was found

# Planifica Tus Pedaladas BTT - Entrenamiento Ciclista: Mountain Bike (Spanish Edition)



## Synopsis

Disfruta del Mountain Bike al máximo aplicando las técnicas de entrenamiento de Planifica Tus Pedaladas BTT. Descubrirás otro ciclismo cuando comiences a entrenar con Planifica Tus Pedaladas. En Planifica Tus Pedaladas BTT, encontrarás:- Tablas completas de entrenamiento para pruebas de Rally MTB- Tablas completas de entrenamiento para pruebas Maratón MTB- Aprende a planificar tu propio entrenamiento- Cómo realizar 2 picos de forma en una misma temporada- El entrenamiento en gimnasio. Ejercicios de pesas indispensables para ganar potencia- Deportes compatibles con el entrenamiento para Mountain Bike. El Autor de Planifica Tus Pedaladas BTT, Chema Arguedas es el entrenador y experto en nutrición ciclista más reconocido del panorama Hispano / Hablante. No dejes la oportunidad de tener esta guía indispensable sobre entrenamiento ciclista. Planes de entrenamiento completos para que luches por el podium en las próximas carreras!

## Book Information

File Size: 20160 KB

Publisher: Chema Arguedas; 1 edition (February 12, 2013)

Publication Date: February 12, 2013

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00BFGFZZ8

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #475,508 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #21

in Books > Libros en español > Deportes > Entrenamiento #40 in Books > Libros en español > Al Aire Libre y La Naturaleza #46 in Books > Sports & Outdoors > Individual Sports > Cycling > Mountain Biking

## Customer Reviews

Es un libro útil para programar la temporada en Mountain Bike, especialmente para los que se inician en el mundo de las pedaladas. Proporciona una guía práctica para planificar el entrenamiento. Después de leerlo queda clara la importancia de un entrenamiento progresivo, con una primera parte de acondicionamiento general (normalmente tres meses) y otra de entrenamiento específico (dos meses). Los casos proporcionan motivación y justifican el

entrenamiento basado en el pulsómetro, para controlar la frecuencia cardiaca, y en consecuencia en la cadencia de pedaladas. También insiste en la importancia de las fases de recuperación y descanso, así como en la necesidad de individualizar el entrenamiento. Está escrito de forma amena e interesante. Proporciona muchos ejemplos y casos de planificación. De hecho, la respuesta a preguntas y dudas que habitualmente recibe el autor resultan de lo más interesante y útil para quien está planificando su temporada ciclista. Ilustra muy bien los errores más habituales en la preparación física y el entrenamiento. Es una pena que abunden las erratas, los errores gramaticales e incluso alguna falta ortográfica. La edición tendría que haber sido más cuidada.

Una muy buena guía para aprender a armar un entrenamiento a conciencia, y sobre todo explicado muy bien sin grandes tecnicismos. No pretende ser una publicación científica, pero supera con creces los conceptos que tienen que ser aprendidos por cualquier aficionado

Es un libro muy interesante. Me llegó de España al formato papel y me quedo despierto de noche para leerlo. Muy amena la lectura, sencillo de leer. A los que nos gusta la bici es para disfrutar de principio a fin.

Hace unos años cambie cigarrillo por bicicleta. Participe de algunas carreras pero nunca siguiendo un plan de entrenamiento. Actualmente estoy siguiendo las recomendaciones del libro con muy buenos resultados.

Un libro fácil de seguir, con mucha información y que ayuda a planificar la mejor manera de progresar en bicicleta, especialmente para los que estamos fuera de forma y no tan jóvenes.

es una buena forma de entender el entrenamiento para bicicleta de todo terreno, de forma predecible, sin necesidad de recurrir a un entrenador, ni estar dependiendo de un gimnasio.

Excelente herramienta para quien busca divertirse en la bici (nada fácil sin buen entrenamiento) e iniciar en sus primeras competencias como amateur, 100% recomendado

Buen libro, recomendado para principiantes y avanzados, lo consulto de manera frecuente, sería un buen complemento adquirir el libro alimenta tus pedaladas

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

Planifica Tus Pedaladas BTT - Entrenamiento Ciclista: Mountain Bike (Spanish Edition) Disfruta del Ciclismo al máximo aplicando las técnicas de entrenamiento de Planifica Tus Pedaladas. Descubrir otro ciclismo cuando comiences a entrenar ... Pl: Entrenamiento Ciclismo (Spanish Edition) 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) Mountain Biking: The Complete Guide To Mountain Biking For Beginners (Mountain Biking, Biking, Mountain Bike For Beginners, Mountain Bike Skills) Mountain Bike Way of Knowledge: A cartoon self-help manual on riding technique and general mountain bike craziness . . . (Mountain Bike Books) Mountain Bike America Virginia: An Atlas of Virginia's Greatest Off-Road Bicycle Rides (Mountain Bike America Series) Mountain Bike! Washington (America by Mountain Bike) Mountain Bike America: Arizona (Mountain Bike America Guides) Manual de entrenamiento del ciclista (Bicolor) (Deportes nº 12) (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) Mountain Bike Action 2016 Bike Buyer's Guide The Girl On Bike: A Mountain Bike, A Mid-Life Adventure and Men in Shorts Bicycling Salt Lake City: A Guide To The Area's Best Mountain And Road Bike Rides (Where to Bike) San Francisco Peninsula Bike Trails: 32 Road and Mountain Bike Rides Through San Francisco and San Mateo Counties Where to Bike Los Angeles Mountain Biking: Best Mountain Biking around Los Angeles GOLF ENTRENAMIENTO FISICO Y NUTRICIONAL: GOLF : LOS GRANDES SECRETOS DEL ENTRENAMIENTO FISICO Y NUTRICIONAL (Spanish Edition) El Programa Completo de Entrenamiento de Fuerza para Nadadores: Aumente su resistencia, velocidad, agilidad, y fortaleza, a traves del entrenamiento ... y una nutricion apropiada (Spanish Edition) Bike Fit: Optimise Your Bike Position for High Performance and Injury Avoidance 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)

[Dmca](#)