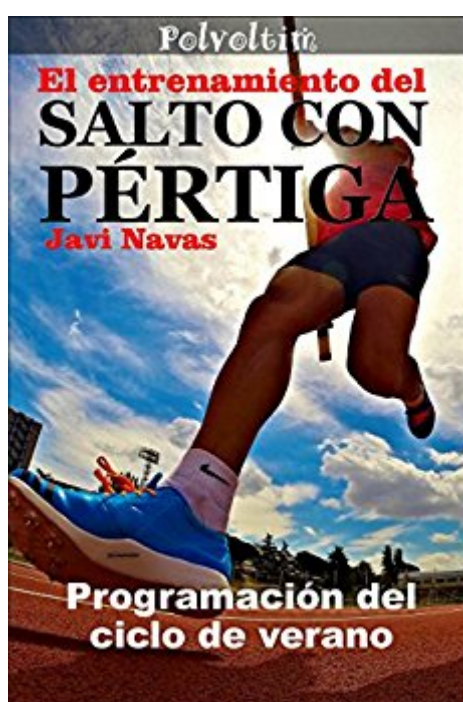


The book was found

# El Entrenamiento Del Salto Con PÉRTIGA. Programación Del Ciclo De Verano (Polvotim. El Salto Con PÉRTIGA N.º 3) (Spanish Edition)



## Synopsis

El canal de Youtube «Polvoltim» recibe cientos de visitas cada día. Ahora, esos vídeos sirven de apoyo a esta serie de manuales sobre el entrenamiento del salto con pégotiga. No te asustes, no tendrás que teclear nada, tan solo deberás escanear el código QR con la cámara de tu teléfono móvil y verás en la pantalla el vídeo que ilustra el tema que se está tratando. Este tercer manual se ocupa de la programación del ciclo outdoor o de aire libre (verano). Complementa al manual sobre programación y al de programación del ciclo de invierno y es recomendable tener estos, o al menos el del ciclo invernal para aprovechar mucho mejor este. Aquí encontrarás un completo plan de entrenamiento para cada uno de los mesociclos del ciclo, aunque conviene advertir que debes ser técnico, como entrenador de salto con pégotiga, quien los adapte a tus atletas. Se ha utilizado un lenguaje sencillo y se ha huido de explicaciones complejas para que la información ofrecida sea fundamentalmente de aplicación práctica. El manual va dirigido a entrenadores, estudiantes de cursos de entrenadores y a portuistas. No obstante, para poder aprovecharlo es evidente que se necesitan unos mínimos conocimientos sobre la especialidad, así como de entrenamiento. Para saber más sobre estos manuales visita mi web: <http://www.javinavas.es> También puedes mantenerte informado sobre ejercicios y entrenamientos a través del Facebook del Polvoltim: <https://www.facebook.com/Polvoltim/>

## Book Information

File Size: 924 KB

Print Length: 103 pages

Simultaneous Device Usage: Unlimited

Publication Date: August 30, 2016

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01LBRK3TI

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #1,470,253 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #96

in Books > Libros en español > Deportes > Entrenamiento #259 in Kindle Store > Kindle eBooks > Nonfiction > Sports > Other Team Sports > Track & Field #398 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes

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

El entrenamiento del salto con pÃ©rtiga. ProgramaciÃ³n del ciclo de verano (Polvotim. El salto con pÃ©rtiga n.Âº 3) (Spanish Edition) El Ciclo de Vida de la Mariposa (Ciclo de Vida de... (Paperback)) (Spanish Edition) El Ciclo De Vida De La Rana/Life cycle of a frog (Ciclo De Vida / the Life Cycle) (Spanish Edition) 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) Disfruta del Ciclismo al mÃ¡ximo aplicando las tÃ©cnicas de entrenamiento de Planifica Tus Pedaladas. DescubrirÃ¡s otro ciclismo cuando comiences a entrenar ... Pl: Entrenamiento Ciclismo (Spanish Edition) Pedaladas Bajo Techo - GuÃ­a de entrenamiento ciclista para Rodillo: Entrenamiento para ciclismo Indoor (5) (Spanish Edition) El maldito verano del 98: Los 112 dias de la guerra con los Estados Unidos (Coleccion Historia viva) (Spanish Edition) Curso PLC y Programacion: Todo sobre PLC (Spanish Edition) El Esplendor de los Cristales de Cuarzo: Su Purificacion, Energetizacion, Formacion y Programacion = The Wonders of Quartz Crystals (Spanish Edition) La razon por la que salto (Spanish Edition) El plan de batalla para la oraciÃ³n: Del entrenamiento bÃ¡sico a las estrategias con propÃ³sito (Spanish Edition) From the Bellybutton of the Moon and other summer poems/Del ombligo de la luna y otros poemas de verano Josefina Entra En Accion: Un Cuento de Verano / Josefina Saves the Day (American Girls Collection (Spanish Paperback)) (Spanish Edition) Judy Moody y un verano que promete (MTI) (Spanish Edition) Trabajo de Verano (Spanish Edition) Las Bicicletas Son Para El Verano (Spanish Edition) El Ciclo de Vida del Pinguino Emperador (Ciclos de Vida) (Spanish Edition) El Ciclo de Vida del Tiburon (Ciclos de Vida) (Spanish Edition) El ciclo del agua/ Earth's Water Cycle (Mi Primer Paso Al Mundo Real - Descubriendo Los Ciclos De La Naturaleza /First Step Nonfiction - Discovering Nature's Cycles)) (Spanish Edition)

[Dmca](#)