



Planifica Tus Pedaladas (Spanish Edition)

Chema Arguedas Lozano

[Download now](#)

[Read Online](#) 

Planifica Tus Pedaladas (Spanish Edition)

Chema Arguedas Lozano

Planifica Tus Pedaladas (Spanish Edition) Chema Arguedas Lozano

Si montas en bicicleta por afición o por profesión, seguro que te has planteado mejorar tus tiempos y llega a sufrir menos en la carretera. Como no todo el mundo dispone de un entrenador o de los conocimientos suficientes para organizar su entrenamiento en la bicicleta, el autor te ayuda a mejorar la temporada con sus conocimientos.

Entrenador y Preparador Físico, cicloturista y nutricionista deportivo el autor, lleva años haciendo entrenamientos para ciclistas, por eso el libro 'Planificando tus pedaladas' es el fruto de sus conocimientos y experiencias con ciclistas a los que ha preparado, empezando consigo mismo.

En el libro encontrarás una primera parte de guía para ayudarte a preparar tu entrenamiento con lo que necesitas saber sobre nutrición, metabolismo, cargas y principios básicos de entrenamiento. En la segunda parte podrás encontrar una preparación completa, orientada a cicloturistas pero que puedes aplicar a ciclismo y bicicleta de montaña a tu nivel....

Planifica Tus Pedaladas (Spanish Edition) Details

Date : Published February 12th 2013 by Delorean Studios (first published January 1st 2008)

ISBN :

Author : Chema Arguedas Lozano

Format : Kindle Edition 227 pages

Genre :

 [Download Planifica Tus Pedaladas \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

 [Read Online Planifica Tus Pedaladas \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

Download and Read Free Online Planifica Tus Pedaladas (Spanish Edition) Chema Arguedas Lozano

From Reader Review Planifica Tus Pedaladas (Spanish Edition) for online ebook

Gilberto Marquina says

En buen libro para planificar la temporada, conceptos y consejos fáciles de entender y aplicar.

Javier Solís gundín says

Es un buen libro, pero no me parece muy realista. En la parte práctica, al final no te sirve de mucha ayuda para la preparación, poca gente puede dedicar 5 y 6 horas al día a montar en bici...

Ximo says

En este libro, Chema nos explica desde como preparar la temporada físicamente (con las diferentes fases), así como todo lo que debemos saber sobre alimentación.

Muy recomendable para el que se inicie en este mundo
