

Link do produktu: <https://ksiegarnia.wspinaranie.pl/forma-w-drodze-na-szczyt-p-1063.html>

Forma w drodze na szczyt

Cena	69,00 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788397006607
PKWiU	58.11.1
Producent	Forma na Szczyt
Autor	Karol Hennig
Rok wydania	2023
Format	140 x 202 mm
Liczba stron	224
ISBN	978-83-970066-0-7

Opis produktu

Pierwszy polski poradnik na temat treningu do trekkingów i wypraw wysokogórskich. Polecany dla osób na każdym poziomie zaawansowania górskiego, które chcą poprawić swoją kondycję i formę pod kątem gór.

Książka uzyskała rekomendację Polskiego Związku Alpinizmu.

Jakie informacje znajdziesz w książce?

- **Sekrety aklimatyzacji i treningu wysokogórskiego:** praktyczne porady, jak adaptować ciało do warunków wysokościowych i jak trenować, by osiągnąć najlepsze wyniki.
- **Planowanie treningu:** informacje na temat planowania ćwiczeń, długości treningów, wskazówek dotyczących treningu z plecakiem, dodatkowym ciężarem oraz dopasowania treningu do Twoich stref tętna.
- **Wiedza dla biegaczy górskich:** cenne informacje o tajnikach funkcjonowania organizmu w górach, specyfice wysiłku górskiego i strategiach trenowania w warunkach wysokogórskich.
- Kody QR z linkami do ćwiczeń: w książce znajdują się kody do zeskanowania Twoim telefonem, które przekierują Cię do filmów instruktażowych z ćwiczeniami.
- **Case study:** najciekawsze doświadczenia trenerskie, które autor zebrał, w celu przekazania praktycznych wskazówek.

Karol Hennig – trener specjalizujący się w przygotowaniu treningowym do trekkingów i wypraw wysokogórskich. Absolwent AWF w Poznaniu. Współpracował treningowo z himalaistami Polskiego Związku Alpinizmu oraz członkami Narodowej Zimowej Wyprawy na K2 2017/2018. Wytrenował ponad 500 osób do górskich wyzwań, na różnym poziomie zaawansowania. Jego podopieczni stawali na takich szczytach jak Mont Blanc, Kazbek, Matterhorn, Ama Dablam, Denali, Aconcagua oraz Mount Everest. Jest założycielem Formy na Szczyt i trenerem szkoleniowcem. W książce dzieli się najważniejszymi informacjami z zakresu treningu kondycyjnego dla pasjonatów trekkingów i wspinaczki wysokogórskiej.