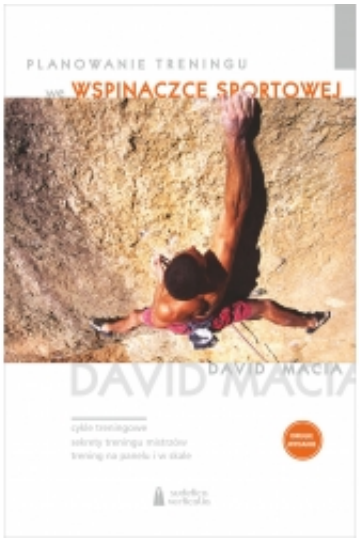
Dane aktualne na dzień: 28-03-2024 10:57

Link do produktu: https://ksiegarnia.wspinanie.pl/planowanie-treningu-we-wspinaczce-sportowej-p-204.html



Planowanie treningu we wspinaczce sportowej

Cena	**28,90 zł**
Cena poprzednia	~~**29,90 zł**~~
Czas wysyłki	**24 godziny**
Kod producenta	**9788392447856**
Kod EAN	**9788392447856**
PKWiU	**58.11.1**
Producent	**Sudetica Verticalia**
Autor	**David Macià Paredes**
Tłumacz	**Michał Wiśniewski**
Rok wydania	**2022 (wyd. 2)**
Liczba stron	**126**
ISBN	**978-83-924478-5-6**

Opis produktu

Podręcznik ten powstał z myślą o wszystkich miłośnikach wspinaczki sportowej. Naszym celem jest ułatwienie czytelnikom systematyzacji treningu i podniesienie satysfakcji z uprawianego sportu. To najbardziej aktualne i najpełniejsze źródło wiedzy o profesjonalnym planowaniu i prawidłowej periodyzacji treningu wspinaczkowego.

O autorze:

David Macià to wieloletni trener reprezentacji Hiszpanii we wspinaczce sportowej oraz doskonały wspinacz skalny. Autor sukcesów takich sław świata wspinaczkowego jak Ramon Julian czy Edu Marin.

Spis treści:

* Wstęp.
* Rozdział 1 Historyczne tło planowania treningu wspinaczkowego.
* Rozdział 2 Podstawowe pojęcia ułatwiające zrozumienie procesu planowania treningu.
* Rozdział 3 Systematyzacja i struktura treningu.
* Rozdział 4 Metody treningowe.
* Rozdział 5 Program treningowy.
* Bibliografia.

Podręcznik zalecany przez Komisję Wspinaczki Sportowej Polskiego Związku Alpinizmu.