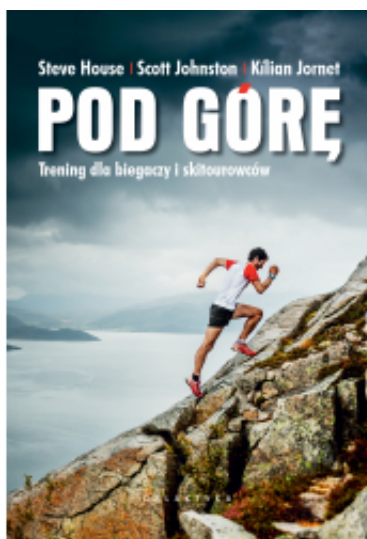


Link do produktu: <https://ksiegarnia.wspinarie.pl/pod-gore-trening-dla-biegaczy-i-skiturowcow-p-840.html>

Pod górę. Trening dla biegaczy i skiturowców

Cena	54,99 zł
Cena poprzednia	69,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod producenta	9788375797725
Kod EAN	9788375797725
PKWiU	58.11.1
Producent	Galaktyka
Autor	Steve House, Scott Johnston, Kilian Jornet
Rok wydania	2021, wyd. I, dodruk
Format	155 x 238 mm
Liczba stron	448
ISBN	978-83-7579-772-5

Opis produktu

Doskonały podręcznik dla sportowców, pragnących poprawić wyniki w sportach górskich, mogą napisać wyłącznie ludzie, których doświadczenie w szybkim poruszaniu się pod górę jest równie duże, jak wiedza o tym, co nauka mówi o funkcjonowaniu ludzkiego ciała. A Steve House i Scott Johnston nieraz udowodnili już swoje kompetencje w obu tych obszarach. Wspierani przez jednego z najwybitniejszych sportowców wytrzymałościowych naszych czasów Kíliana Jorneta oraz wielu innych znakomitych zawodników, wyjaśniają w przystępny sposób zarówno złożoność treningu w sportach górskich, jak i jego specyfikę. Ta książka to coś więcej niż tylko rzetelna wiedza, dzięki której każdy może nauczyć się efektywniej trenować i osiągnąć najwyższą formę – to także wspaniałe źródło motywacji, odkrywające przed czytelnikiem fascynujący świat górskich sportów wytrzymałościowych.

W książce znajdziesz m.in.:

- szczegółowe informacje na temat fizjologicznych podstaw treningu wytrzymałościowego,
- praktyczną wiedzę dotyczącą metodologii treningu wytrzymałościowego,
- skuteczne sposoby grupowania poszczególnych elementów planu treningowego,
- informacje o prawidłowym sposobie przechodzenia od budowania wydolności tlenowej do osiągnięcia założonego poziomu wytrzymałości tempowej,
- przykłady gotowych planów treningowych oraz sugestie dotyczące sporządzania własnego zindywidualizowanego programu.