

Keywords: Anatomia dell'allenamento per la forza e la velocità libro pdf download, Anatomia dell'allenamento per la forza e la velocità scaricare gratis, Anatomia dell'allenamento per la forza e la velocità epub italiano, Anatomia dell'allenamento per la forza e la velocità torrent, Anatomia dell'allenamento per la forza e la velocità leggere online gratis PDF

---

## Anatomia dell'allenamento per la forza e la velocità PDF

Brandon Leigh



*Questo è solo un estratto dal libro di Anatomia dell'allenamento per la forza e la velocità. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Brandon Leigh  
ISBN-10: 9788895197838  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3466 KB

## DESCRIZIONE

Cosa occorre per eccellere nello sport? La formula vincente per diventare un campione sportivo è una miscela di abilità essenziali per gareggiare a livello agonistico, fra le quali le più importanti sono forza, velocità e resistenza. Questa guida all'allenamento, completa di illustrazioni a colori, descrive dettagliatamente i muscoli coinvolti nei vari esercizi e attività sportive, consentendo all'atleta di capire facilmente come personalizzare l'allenamento in base alle proprie specifiche esigenze. Le illustrazioni anatomiche mostrano il coinvolgimento e il funzionamento dei muscoli e spiegano come migliorare le proprie prestazioni, qualsiasi sia lo sport praticato. Gli atleti non solo avranno la possibilità di osservare ciò che accade al loro corpo durante le accelerazioni esplosive, ma troveranno anche esercizi di corsa e sprint, allungamento, rafforzamento dei muscoli che avvolgono le ginocchia al fine di prevenire potenziali lesioni, oltre a esercizi per lo sviluppo generale della parte superiore e inferiore del corpo. Il libro è suddiviso in sezioni, ognuna delle quali prende in esame un diverso argomento: lo stretching e il riscaldamento, il potenziamento dei muscoli del core, l'allenamento della forza massima, della potenza, dell'agilità, della velocità e della pliometria. Un'ulteriore sezione spiega come elaborare un programma di fitness su misura, indipendentemente dal proprio livello di condizione fisica, dalla disciplina sportiva praticata o dagli obiettivi che si intende raggiungere.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Allenare la forza è essenziale per ogni tipo di sport, per gli uomini e per le donne. Migliora le prestazioni atletiche.

Acquista il libro Anatomia dell'allenamento per la forza e la velocità di Brandon Leigh in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

una ottima lezione sui processi di allenamento e sull'allenamento in generale... teoria ecc!

## ANATOMIA DELL'ALLENAMENTO PER LA FORZA E LA VELOCITÀ

[Leggi di più ...](#)