



Pedaleando en el agua

Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

Pedaleando en el agua Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa

INDICE: PROLOGO. PREFACIO. 1. IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FISICO EN NUESTROS DIAS. 2. BREVE HISTORIA DE LAS BICICLETAS. Habitos de practica deportiva. 3. MEDIO ACUATICO. Caracteristicas: hipergravidez, presion hidrostatica, resistencia al movimiento, consumo energetico, termorregulacion, efectos del entrenamiento y efectos psicologicos. 4. EL PEDALEO. Terrestre. Acuatico: aspas en cruz y pedal plataforma. 5. COMO CONTROLAR LA INTENSIDAD? Componentes: Intensidad por la cadencia. Intensidad por la resistencia. Formas de controlar la intensidad: Pulsaciones por minuto. Escala de esfuerzo percibido. 6. BENEFICIOS ESPECIFICOS DEL PEDALEO ACUATICO. 7. QUIEN PUEDE COMENZAR A REALIZAR PEDALEO ACUATICO? Par-Q. Criteros de estratificacion del riesgo de enfermedad cardiovascular. Prueba de esfuerzo sub-maxima. 8. REGULACIONES DE LA BICICLETA. 9. CONSIDERACIONES SOBRE EL PEDALEO ACUATICO. Posiciones incorrectas. 10. FUNCIONES DEL TECNICO. 11. OPCIONES DE ENTRENAMIENTO. Entrenamiento continuo-variado. Aplicacion de intervalos. Alto rendimiento. Recuperacion activa. Sesiones integrales. 12. CONSIDERACIONES FINALES. Satisfaccion del usuario de la actividad. Mantenimiento de las bicicletas. 13. CONCLUSIONES. 14. BIBLIOGRAFIA."

 [Download Pedaleando en el agua ...pdf](#)

 [Read Online Pedaleando en el agua ...pdf](#)

Pedaleando en el agua

Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa

Pedaleando en el agua Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa

INDICE: PROLOGO. PREFACIO. 1. IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FISICO EN NUESTROS DIAS. 2. BREVE HISTORIA DE LAS BICICLETAS. Habitos de practica deportiva. 3. MEDIO ACUATICO. Caracteristicas: hipergravidez, presion hidrostatica, resistencia al movimiento, consumo energetico, termorregulacion, efectos del entrenamiento y efectos psicologicos. 4. EL PEDALEO. Terrestre. Acuatico: aspas en cruz y pedal plataforma. 5. COMO CONTROLAR LA INTENSIDAD? Componentes: Intensidad por la cadencia. Intensidad por la resistencia. Formas de controlar la intensidad: Pulsaciones por minuto. Escala de esfuerzo percibido. 6. BENEFICIOS ESPECIFICOS DEL PEDALEO ACUATICO. 7. QUIEN PUEDE COMENZAR A REALIZAR PEDALEO ACUATICO? Par-Q. Criteros de estratificacion del riesgo de enfermedad cardiovascular. Prueba de esfuerzo sub-maxima. 8. REGULACIONES DE LA BICICLETA. 9. CONSIDERACIONES SOBRE EL PEDALEO ACUATICO. Posiciones incorrectas. 10. FUNCIONES DEL TECNICO. 11. OPCIONES DE ENTRENAMIENTO. Entrenamiento continuo-variado. Aplicacion de intervalos. Alto rendimiento. Recuperacion activa. Sesiones integrales. 12. CONSIDERACIONES FINALES. Satisfaccion del usuario de la actividad. Mantenimiento de las bicicletas. 13. CONCLUSIONES. 14. BIBLIOGRAFIA."

Descargar y leer en línea Pedaleando en el agua Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa

80 pages

Download and Read Online Pedaleando en el agua Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa
#PAVZJM7B4FY

Leer Pedaleando en el agua by Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa para ebook en línea Pedaleando en el agua by Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Pedaleando en el agua by Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa para leer en línea. Online Pedaleando en el agua by Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa ebook PDF descargar Pedaleando en el agua by Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa Doc Pedaleando en el agua by Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa Mobipocket Pedaleando en el agua by Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa EPub

PAVZJM7B4FYPAVZJM7B4FYPAVZJM7B4FY