

## Natación para mantenerse en forma

60 ejercicios para mejorar la técnica, la respiración y la velocidad

Hines, Emmett

Editorial: Arkano Books

ISBN: 9788496111943

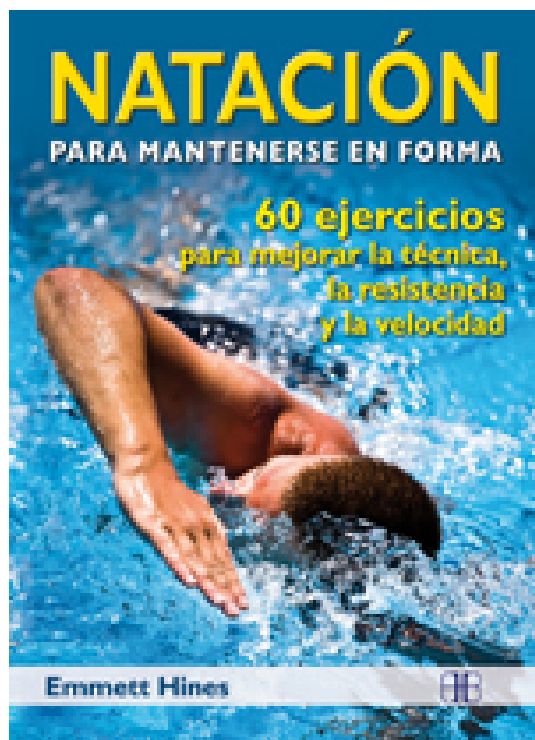
Páginas: 256

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €

Coleccion: Artes marciales y Deporte



### SINOPSIS

Si deseas mejorar tu técnica, recortar tus tiempos, nadar distancias mayores o sencillamente mejorar tu forma física, *Natación para mantenerse en forma* te ayudará a conseguir tus objetivos.

El experto entrenador de natación Emmett Hines ha creado 60 rutinas y 16 ejemplos de programas, cada uno de ellos distribuido en zonas de entrenamiento que se corresponden con tu nivel de forma física y tus necesidades de rendimiento. Más de una docena de ejercicios técnicos muy novedosos te ayudarán a dominar la brazada a estilo libre.

*Natación para mantenerse en forma* cubre los objetivos de frecuencia cardíaca, la formación para lograr la eficacia en las brazadas, ejercicios progresivos, trucos físicos y una evaluación del estado físico, con lo que te brinda toda la información que necesitas para registrar tus avances y mantener un rendimiento óptimo.

Una obra muy útil tanto para nadadores expertos como para quienes se inician o hacen mantenimiento.

**EMMETT HINES** es uno de los principales preparadores de natación de EE.UU. y uno de los trece únicos entrenadores que posee el 5.º nivel Masters Certification, la titulación de entrenamiento de adultos más elevada de la Asociación Americana de Entrenadores de Natación (American Swim Coache Association, ASCA). En el 2002 le concedieron el premio ...