

Taekwondo

Planificación del entreno competitivo

Camino Olea, Antonio Miguel

Editorial: Alas

ISBN: 9788420302546

Páginas: 152

Dimensiones: 15,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 6,00 €

Coleccion: Hapkido - Taekwondo



SINOPSIS

La planificación física (acondicionamiento), psicológica (motivación y desarrollo mental), técnica y táctica, así como complementos de la competición. Profusamente ilustrado. Incluye múltiples consejos y las formas de conseguir nuestros propósitos.