

## Más de 150 consejos para practicar deportes de contacto

Asensi, Alejandro; Benítez, Josep; Salvador, Vicente; Vilanova, Miguel

Editorial: Alas

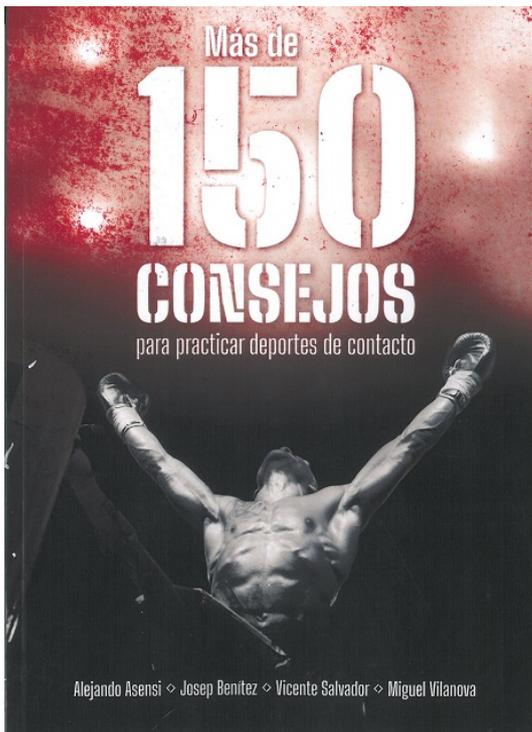
ISBN: 9788420306469

Páginas: 120

Dimensiones: 17 x 23.5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €



### SINOPSIS

Los deportes de contacto son mucho más que meras disciplinas en las que dos oponentes se enzarzan en una pelea sin más, pues exigen sacrificio, constancia, dedicación, sinceridad en el entreno, etc., y sobre ello saben mucho los cuatro especialistas que han unido sus esfuerzos para condensar, en más de 150 consejos, una buena parte de su dilatada experiencia en este apasionante mundo.

A partir de breves planteamientos muy concretos, simples y breves, los autores exponen sus consejos, sus conocimientos, su visión en el ring, en el gimnasio, tras años de experiencias vividas ellos mismos o junto a sus pupilos.

Cualquiera que sea la disciplina que practique el lector, podrá mejorar leyendo y siguiendo los consejos vertidos en estas páginas; e incluso, sin practicar ningún deporte de contacto, el conocimiento que atesora este libro puede ser útil para enfocar cualquier entreno o, simplemente, para mejorar su experiencia vital.

El autor, Miguel Vilanova, ha reunido a tres grandes expertos como él, y juntos, han plasmado su amplísima experiencia dentro y fuera del ring y del tatami, para que cualquier practicante, interesado o curioso, pueda aprovechar y mejorar en sus entrenos, competiciones y en la vida cotidiana.