

## Preparación física para deportes de contacto

Entrenamiento para kickboxing, kárate, muay thai y taekwondo

Delp, Christoph

Editorial: Arkano Books

ISBN: 9788496111417

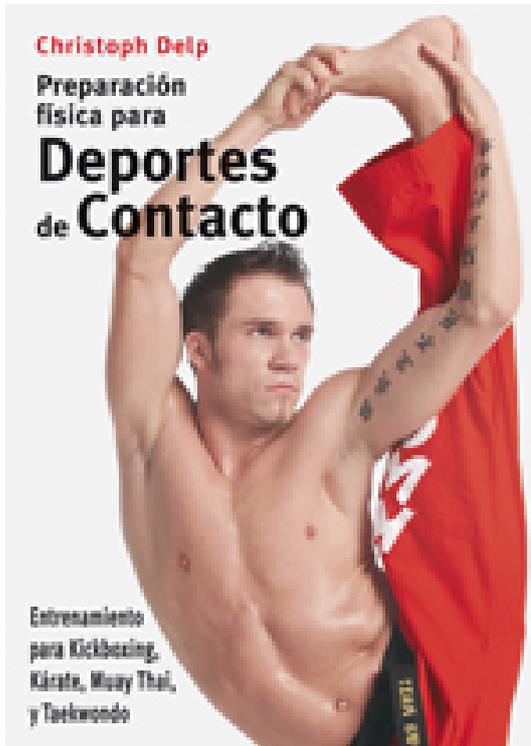
Páginas: 249, a todo color

Dimensiones: 17 x 21

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,00 €

Coleccion: Artes marciales y Deporte



### SINOPSIS

Mejora tu flexibilidad, tu resistencia y tu fuerza con esta completa guía creada por Christoph Delp, maestro de artes marciales, de deportes de contacto y practicante de Muay Thai y Kickboxing. Delp revela en esta obra sus métodos de entrenamiento y aporta excelentes consejos para diseñar programas de preparación física y nutrición, tanto para aficionados como para luchadores competitivos.

Ilustrado con espléndidas fotografías, esta obra describe al detalle los conceptos básicos del entrenamiento de las artes marciales y proporciona claras descripciones de los movimientos, ejecutados por destacados artistas marciales.

Partiendo de la planificación y el correcto control de tu entrenamiento, este libro te permitirá:

- mantenerte completamente en forma y preservar tu potencia durante períodos prolongados;
- recuperar en poco tiempo tu nivel de preparación física después de agotadoras sesiones de entrenamiento y de las competiciones;
- dominar sobre todo a tu oponente.

**CHRISTOPH DELP** es máster en administración de empresas y escritor. Ejerce como entrenador de preparación física y Muay Thai, para lo que cursó estudios de entrenador de Muay Thai en Tailandia desde 1995 a 2001, y cuenta con una dilatada experiencia en lucha de contacto.