



EL ENTRENADOR PERSONAL DE TENIS (Spanish Edition)

Rosa Bielsa Hierro, Cristina L. de Subijana Hernández

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

EL ENTRENADOR PERSONAL DE TENIS (Spanish Edition) Rosa Bielsa Hierro, Cristina L. de Subijana Hernández

Esta obra está dirigida a jugadores que quieran mejorar su tenis, a entrenadores de tenis que quieran ampliar sus conocimientos y al público del tenis en general. Aborda conocimientos avanzados de técnica, táctica, preparación física, nutrición y prevención de lesiones en tenis. Aprenderás a perfeccionar tus golpes de tenis para que sean más eficaces, a analizar la táctica del partido para seguir la estrategia adecuada, a aumentar tu forma física y prevenir posibles lesiones: todo ello con unas pautas básicas a seguir. En el aspecto técnico se proponen los golpes liftados y cortados para ampliar la variedad del juego. En los contenidos tácticos se plantean diferentes pautas para ir dominando al jugador contrario en la pista y conseguir tener una consistencia en el peloteo. Se muestran tablas de ejercicios específicos de fuerza, resistencia y flexibilidad, con sencillas explicaciones para su correcta ejecución. También se analizan las posibles lesiones y cómo prevenirlas, así como algunas recomendaciones relativas al material deportivo en tenis, para lograr la elección correcta en nuestras adquisiciones. Se trata de un libro imprescindible para aquellos jugadores que deseen ir dominando el tenis en vez de que el tenis les domine a ellos.

 [Download EL ENTRENADOR PERSONAL DE TENIS \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

 [Read Online EL ENTRENADOR PERSONAL DE TENIS \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

EL ENTRENADOR PERSONAL DE TENIS (Spanish Edition)

Rosa Bielsa Hierro, Cristina L. de Subijana Hernández

EL ENTRENADOR PERSONAL DE TENIS (Spanish Edition) Rosa Bielsa Hierro, Cristina L. de Subijana Hernández

Esta obra está dirigida a jugadores que quieran mejorar su tenis, a entrenadores de tenis que quieran ampliar sus conocimientos y al público del tenis en general.

Aborda conocimientos avanzados de técnica, táctica, preparación física, nutrición y prevención de lesiones en tenis. Aprenderás a perfeccionar tus golpes de tenis para que sean más eficaces, a analizar la táctica del partido para seguir la estrategia adecuada, a aumentar tu forma física y prevenir posibles lesiones: todo ello con unas pautas básicas a seguir.

En el aspecto técnico se proponen los golpes liftados y cortados para ampliar la variedad del juego. En los contenidos tácticos se plantean diferentes pautas para ir dominando al jugador contrario en la pista y conseguir tener una consistencia en el peloteo. Se muestran tablas de ejercicios específicos de fuerza, resistencia y flexibilidad, con sencillas explicaciones para su correcta ejecución. También se analizan las posibles lesiones y cómo prevenirlas, así como algunas recomendaciones relativas al material deportivo en tenis, para lograr la elección correcta en nuestras adquisiciones.

Se trata de un libro imprescindible para aquellos jugadores que deseen ir dominando el tenis en vez de que el tenis les domine a ellos.

Descargar y leer en línea EL ENTRENADOR PERSONAL DE TENIS (Spanish Edition) Rosa Bielsa Hierro, Cristina L. de Subijana Hernández

Format: Kindle eBook

Download and Read Online EL ENTRENADOR PERSONAL DE TENIS (Spanish Edition) Rosa Bielsa Hierro, Cristina L. de Subijana Hernández #BHWEZ51C93N

Leer EL ENTRENADOR PERSONAL DE TENIS (Spanish Edition) by Rosa Bielsa Hierro, Cristina L. de Subijana Hernández para ebook en líneaEL ENTRENADOR PERSONAL DE TENIS (Spanish Edition) by Rosa Bielsa Hierro, Cristina L. de Subijana Hernández 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 EL ENTRENADOR PERSONAL DE TENIS (Spanish Edition) by Rosa Bielsa Hierro, Cristina L. de Subijana Hernández para leer en línea. Online EL ENTRENADOR PERSONAL DE TENIS (Spanish Edition) by Rosa Bielsa Hierro, Cristina L. de Subijana Hernández ebook PDF descargarEL ENTRENADOR PERSONAL DE TENIS (Spanish Edition) by Rosa Bielsa Hierro, Cristina L. de Subijana Hernández DocEL ENTRENADOR PERSONAL DE TENIS (Spanish Edition) by Rosa Bielsa Hierro, Cristina L. de Subijana Hernández MobipocketEL ENTRENADOR PERSONAL DE TENIS (Spanish Edition) by Rosa Bielsa Hierro, Cristina L. de Subijana Hernández EPub **BHWEZ51C93NBHWEZ51C93NBHWEZ51C93N**