

The book was found

Creando Al Mejor Ciclista: Aprende Los Secretos Y Trucos Utilizados Por Los Mejores Ciclistas Profesionales Y Entrenadores, Para Mejorar Tu Acondicionamiento, ... Y Fortaleza Mental (Spanish Edition)





Synopsis

Para alcanzar su verdadero potencial, usted necesita estar en su punto físico y mental óptimo, y para hacer esto necesita comenzar un plan organizado que lo ayudará a desarrollar su fuerza, movilidad, nutrición y fortaleza mental. Este libro hará eso. Comer bien y entrenar duro son dos de las piezas del rompecabezas, pero necesita una tercera pieza para hacerlo suceder. Esta tercera pieza es la fortaleza mental, y puede ser obtenida mediante las técnicas de meditación y visualización enseñadas en este libro. Este libro le proveerá lo siguiente: -Calendarios de entrenamiento Normal y Avanzado-Ejercicios dinámicos de calentamiento-Ejercicios de entrenamiento de alto rendimiento-Ejercicios de recuperación activa-Calendario de nutrición para incrementar el músculo-Calendario de nutrición para quemar grasas-Recetas para desarrollar músculo-Recetas para quemar grasas-Técnicas avanzadas de respiración para mejorar el rendimiento-Técnicas de meditación-Técnicas de visualización-Sesiones de visualización para mejorar el rendimiento El acondicionamiento físico y entrenamiento de fuerza, nutrición inteligente, y las técnicas avanzadas de meditación/visualización, son las tres claves para alcanzar el rendimiento óptimo. A la mayoría de los atletas les faltan uno o dos de estos ingredientes fundamentales, pero tomando la decisión de cambiar, usted tendrá el potencial de alcanzar un nuevo usted •

Book Information

File Size: 4392 KB

Print Length: 240 pages

Publisher: Finibi Inc; First Edition edition (September 20, 2015)

Publication Date: September 20, 2015

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B015NI5PAS

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #978,603 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #121

in Books > Libros en español > Al Aire Libre y La Naturaleza #202 in Kindle Store > Kindle

eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes #423 in Books > Libros en español >

Deportes

Customer Reviews

MMMMMM

[Download to continue reading...](#)

Control Systems Engineering, 7th Edition Quieting Your Heart: 30-Day Prayer Journal - Love Edition
Adults Who Color Christmas Edition: An Adult Coloring Book Featuring Holiday Inspired Art,
Including Whimsical Christmas Tress, Snowflakes, and Gifts Drug Idol (Japanese Edition)
Programming ArcGIS with Python Cookbook - Second Edition PostGIS in Action, 2nd Edition
MYSQL Programming Professional Made Easy 2nd Edition: Expert MYSQL Programming
Language Success in a Day for any Computer User! (MYSQL, Android programming, ... JavaScript,
Programming, Computer Software) Lohri: The Bonfire Festival (English and Punjabi Edition) My
Google Chromebook (3rd Edition) A to Z Mysteries Super Edition #8: Secret Admirer (A Stepping
Stone Book(TM)) Garfield: Hambre de Diversion (Spanish Edition) Dangerous Calling (Paperback
Edition): Confronting the Unique Challenges of Pastoral Ministry Tales of Zestiria Collector's Edition
Strategy Guide Sams Teach Yourself Mod Development for Minecraft in 24 Hours (2nd Edition)
Essential Mathematics for Games and Interactive Applications, Third Edition Fundamentals of
Computer Graphics, Fourth Edition Minecraft Pocket Edition Guide Fallout 4 Vault Dweller's Survival
Guide Collector's Edition: Prima Official Game Guide Bloodborne The Old Hunters Collector's
Edition Guide My iPad for Seniors (Covers iOS 9 for iPad Pro, all models of iPad Air and iPad mini,
iPad 3rd/4th generation, and iPad 2) (3rd Edition)

[Dmca](#)