



ENTRENAMIENTO PARA TRIATLÓN. TU PRIMER TRIATLÓN

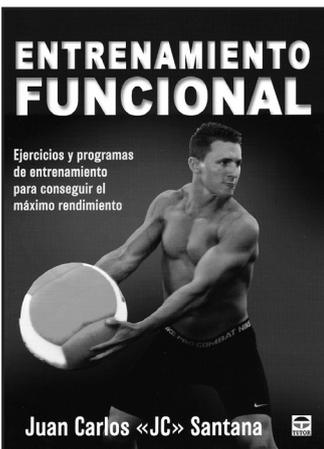
Por: Linda Cleveland y Kris Swarthout
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2018, 264 páginas. P.V.P.: 21 euros

Natación, ciclismo y carrera a pie. Si la combinación de estos tres términos, emociona al lector entonces necesita este libro. Escrito por los expertos de USA Triathlon (USAT), la mayor organización multideportiva del mundo, este libro proporciona estrategias, secretos y consejos con los que prepararse para el primer triatlón

de distancia *esprint* o de distancia olímpica.

No es otro programa generalista aplicable a todos los casos y sin especificidad alguna, se trata de un entrenamiento global. El libro ha sido concebido para que el deportista se centre en el entrenamiento que más necesita. Se establece un nivel

de partida en cada una de las tres modalidades: natación, ciclismo y carrera a pie. Se exponen los niveles de entrenamiento de bronce, plata y oro para cada modalidad, que además se combinan y adaptan a la medida de sus necesidades, objetivos y estilo de vida.



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

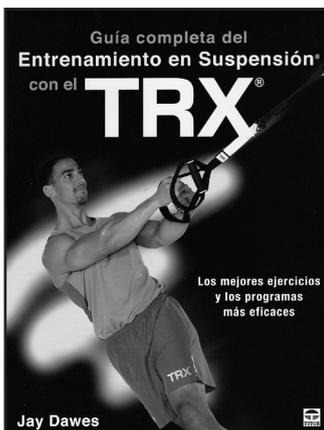
Por: Juan Carlos Santana
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2018, 296 páginas. P.V.P.: 29,95 euros

El autor presenta un enfoque revolucionario de los métodos de entrenamiento y acondicionamiento físico que, seguro, mejorarán la capacidad funcional en cualquier actividad física o deporte. Este libro aborda los últimos avances, un gran número de ejercicios y los programas de eficacia probada que pueden seguirse o incorporarse al plan de entrenamiento. Ofrece una programación con ejerci-

cios de fuerza, resistencia, potencia y ejercicios para deportes específicos; es una excelente obra completa para cualquier deportista, entrenador o preparador físico.

El libro abarca los conceptos, los ejercicios, las progresiones y la secuenciación sobre los que se basan los programas de entrenamiento funcional, cubriendo las necesidades de once deportes, y presenta 135 ejercicios

empleando el propio peso corporal, bandas elásticas y poleas, mancuernas y *kettlebells*, balones medicinales y balones de estabilidad. Por medio de evaluación y análisis, se identifican los movimientos y músculos implicados en los distintos deportes, para así seleccionar los mejores ejercicios y programas basándose en los resultados que se desean y en los objetivos marcados para el rendimiento.



GUÍA COMPLETA DEL ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN CON EL TRX

Por: Jay Dawes
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2018, 224 páginas. P.V.P.: 29,95 euros

El entrenamiento en suspensión es excelente para aumentar la fuerza, la potencia, la estabilidad del core, la flexibilidad y el equilibrio. Es el método empleado por los mejores entre los mejores: desde los preparadores físicos hasta los deportistas de élite con los que trabajan, el entrenamiento en suspensión es un

componente apreciado y esencial de los programas de acondicionamiento físico. Ahora, el mayor experto en este tipo de entrenamiento comparte con los lectores los ejercicios y programas de entrenamiento en suspensión más actuales.

Este libro es la guía autorizada sobre el entrenamiento en suspensión.

Esta obra es tan completa que se ha ganado el respaldo de TRX. Este es un recurso único en su género, diseñado para llevar los programas de entrenamiento hasta niveles nunca vistos. Incluye instrucciones completas de 117 ejercicios, con secuencias fotográficas, variantes y recomendaciones de seguridad.