

NUTRICIÓN PARA LOS DEPORTES DE RESISTENCIA

Por: Suzanne Girard Eberle

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Tel: 91-5599832 - Fax: 91-5410235

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

Madrid 2015, 384 páginas, P.V.P.: 29,95 euros

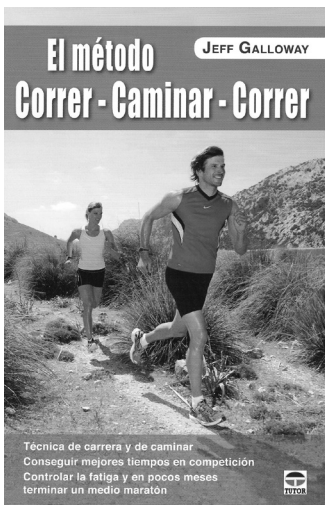
Con esta obra la autora, dietista del deporte, y anteriormente corredora de élite, busca guiar al lector en la selección óptima de alimentos, bebidas y suplementos para entrenar durante más tiempo, recuperándose con mayor rapidez, evitar lesiones y conseguir sus metas de rendimiento en cualquier prueba de resistencia.

Presenta un programa de nutrición que aborda cuestiones fundamentales para los deportistas de resistencia,

como son: las carreras, sobre asfalto o montaña, desde los 5 hasta más de los 100 kilómetros; las pruebas de ciclismo y ciclismo de montaña, desde las que son cronometradas hasta las que se celebran en varias etapas; el duatlón y el triatlón, desde sus modalidades de *sprint* hasta el Ironman; los deportes de invierno, desde las carreras de esquí nórdico hasta las ascensiones de montaña; los deportes acuáticos, incluidos el remo y la natación en aguas abiertas;

las condiciones ambientales, desde las temperaturas extremas hasta las grandes alturas.

Se incluyen además recomendaciones específicas para los atletas vegetarianos y para quienes padecen alergias o intolerancias alimentarias, así como también los perfiles y consejos de deportistas de resistencia de élite y las estrategias para evitar las dificultades más habituales del entrenamiento.



EL MÉTODO CORRER-CAMINAR-CORRER

Por: Jeff Galloway

Colección: En Forma

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Tel: 91-5599832 - Fax: 91-5410235

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

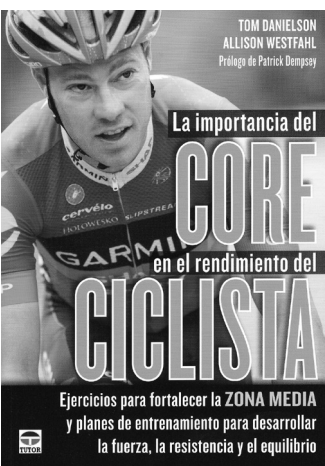
Madrid 2015, 160 páginas, P.V.P.: 16 euros

El aspecto más maravilloso del *running*, en comparación con otros deportes, es que cada uno establece dónde, cuándo, qué distancia y a qué velocidad correr. Pero la mayoría de los nuevos corredores no serían capaces de terminar una carrera de cualquier distancia, libres de dolores, si lo trataran

de hacer corriendo de manera continua. Pero no tienen que hacerlo así. Al correr... y caminar, se es el capitán del propio barco.

En este libro su autor muestra de forma clara el método (Run-Walk-Run™) que comenzó a desarrollar en 1978 y que desde entonces ha

ayudado muchos corredores, dándoles la posibilidad de terminar un maratón a casi todos ellos. Muestra cómo reducir la fatiga, disminuir el riesgo de lesiones, recuperarse más rápido de los entrenamientos, y conseguir mejores tiempos en competición.



LA IMPORTANCIA DEL CORE EN EL RENDIMIENTO DEL CICLISTA

Por: Tom Danielson y Allison Westfahl

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Tel: 91-5599832 - Fax: 91-5410235

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

Madrid 2015, 224 páginas, P.V.P.: 19,95 euros

Las rutinas de fuerza presentadas este libro ayudarán a desarrollar potencia y rendimiento en la bicicleta. Se mejorará el equilibrio, coordinación y resistencia muscular sin añadir masa muscular no deseada. No se necesita gimnasio, ni equipamiento especial. Con las sencillas rutinas de ejercicios para el core propuestas, se eliminarán

desequilibrios musculares y dolores persistentes derivados de lesiones. Se mantendrá la potencia sin levantarse del sillín, se escalará con más fuerza y la fatiga se reducirá al final de un largo recorrido.

La obra incluye: 45 ejercicios para la fuerza de la zona media; 5 ejercicios de calentamiento dinámico; planes

de entrenamiento en 3 niveles, de principiante a profesional; ejercicios para desarrollar la fuerza, la resistencia y el equilibrio; remedios para el dolor de espalda, de hombros y de cuello; sesiones de entrenamiento para mejorar la escalada ciclista y la potencia sin levantarse del sillín.