

GUÍA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA A PARTIR DE LOS 50

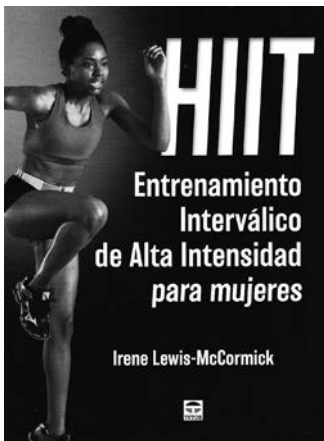
Por: Wayne Westcott y Thomas Baechle
 Colección: En Forma. Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Tel: 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid, 2016. 288 páginas. P.V.P: 19,95 euros

Esta obra ofrece muchos beneficios a los adultos activos, incluyendo la mejora del rendimiento deportivo, la reducción del riesgo de enfermedades y la disminución de los síntomas de la artritis, la diabetes y la osteoporosis. Busca fomentar el aumento de la fuerza para mejorar

la salud, el aspecto físico y el rendimiento.

En este libro se presentan 83 ejercicios con pesos libres, máquinas, bandas elásticas, balones, etc.; 30 sesiones de entrenamiento para incrementar volumen, resistencia y fuerza; programas específicos para deportes como tenis,

golf, ciclismo, carrera, etc.; y planes de alimentación y consejos nutricionales para incrementar masa muscular magra y perder grasa. Con ayuda de esta guía el lector se mantendrá activo, sano y con un buen aspecto mediante el entrenamiento y con programas especialmente diseñados.



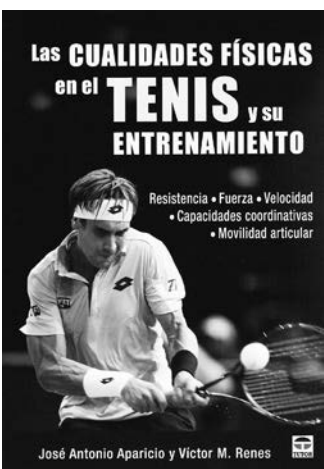
HITT. ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO DE ALTA INTENSIDAD PARA MUJERES

Por: Irene Lewis-McCormick
 Colección: En Forma. Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Tel: 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid, 2016. 192 páginas. P.V.P: 21 euros

HIIT Entrenamiento interválico de alta intensidad para mujeres es el recurso que contiene la información de mayor fundamento científico, organizada y sistemática de la que se dispone sobre entrenamiento interválico de alta intensidad.

Este libro incluye ejercicios, combinaciones y progresiones específicas para quemar grasa, moldear y fortalecer el tren superior e inferior y aumentar la fuerza de la zona media (core) para lograr una postura excelente y una mejora del rendimiento

en los ejercicios... y todo ello escrito teniendo presente el físico que toda mujer quiere tener.



LAS CUALIDADES FÍSICAS EN EL TENIS Y SU ENTRENAMIENTO

Por: José Antonio Aparicio y Víctor M. Renes
 Colección: En Forma. Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Tel: 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid, 2016. 288 páginas. P.V.P: 25 euros

Este libro es un manual resultado de años de investigación, mezclado con la experiencia docente de los autores y un análisis crítico. Ofrece a los jugadores, entrenadores, padres y aficionados los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para la preparación física de jugadores de todas las edades y niveles.

Para ello, los autores profundizan en el estudio de las cualidades físicas requeridas en el tenis: resistencia (anaeróbica y aeróbica), fuerza (para desplazarse y para golpear), velocidad (tanto de desplazamiento como para reaccionar), capacidades coordinativas (para ajustar todos los complejos procesos de los golpes en un tiempo

muy reducido) y movilidad articular (flexibilidad y elasticidad necesaria para los desplazamientos y golpes en posiciones forzadas).

Además, ofrecen test de valoración de estas cualidades para jugadores de tenis, así como ejercicios y ejemplos de planificación para su entrenamiento.