

## EL ARTE MODERNO DEL ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD

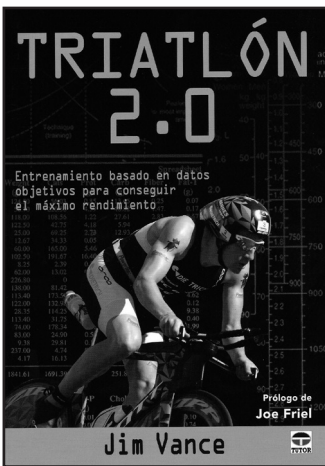
Por: Aurélien Broussal-Derval y Stéphane Ganneau  
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.  
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.  
 Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235  
 E-mail: [info@edicionestutor.com](mailto:info@edicionestutor.com) Web: [www.edicionestutor.com](http://www.edicionestutor.com)  
 Madrid 2017, 224 páginas, P.V.P: 25 euros

Esta obra singular es deporte y fuerza, movimiento y pasión. Es una guía distinta de cualquier otra. Desde los asombrosos dibujos hasta los 127 workouts, está diseñada para marcar diferencias. Tanto si se utiliza su contenido como complemento de un programa de entrenamiento ya existente, como si

se quiere sustituir un programa de entrenamiento que se ha vuelto monótono y obsoleto, se ojeará y utilizará este libro una y otra vez.

Se verá el entrenamiento de alta intensidad con ojos completamente nuevos. En sus páginas se encontrarán 40 ejercicios, cada uno detallado

y representado de manera artística, fotografías y variaciones; 127 workouts y circuitos para combinar cosas diferentes; recomendaciones para el calentamiento, la seguridad y la prevención de lesiones; y si se está dispuesto a asumir el reto: un programa original de 15 semanas de duración.



## TRIATLÓN 2.0

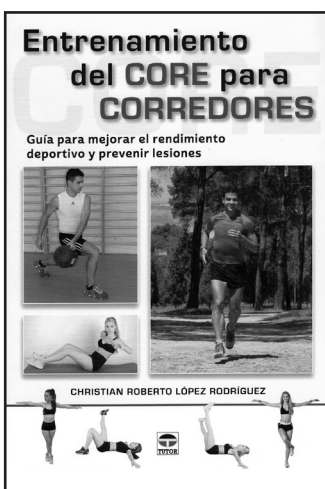
Por: Jim Vance  
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.  
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.  
 Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235  
 E-mail: [info@edicionestutor.com](mailto:info@edicionestutor.com) Web: [www.edicionestutor.com](http://www.edicionestutor.com)  
 Madrid 2017, 272 páginas, P.V.P: 25 euros

Puede que los triatletas comprometidos sean de todos los deportistas, los mayores entendidos en tecnología. Tienen los dispositivos de vanguardia y saben que los datos para mejorar su rendimiento están a mano, pero unirlos todo puede resultar una tarea confusa de enormes proporciones. El triatleta, entrenador, investigador y autor Jim Vance

sostiene que, a pesar del acceso a la información adecuada, la mayoría de los triatletas empiezan las pruebas infraentrenados o sobreentrenados. Por eso ha desarrollado Triatlón 2.0, el primer programa que se aprovecha de lo último en ciencia y tecnología.

El libro examina los aparatos más utilizados en este deporte, como medidores de potencia (o vatímetros) para

ciclismo, rastreadores GPS y monitores de frecuencia cardíaca (o pulsómetros). Recoge las mediciones más precisas, descubre lo que significan e, igual de importante, lo que no. Y así después, el lector puede poner los números a su propio servicio: trasladando sus datos a un programa exhaustivo basado en sus necesidades de rendimiento y objetivos.



## ENTRENAMIENTO DEL CORE PARA CORREDORES

Por: Christian Roberto López Rodríguez  
 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](mailto:info@edicionestutor.com) Web: [www.edicionestutor.com](http://www.edicionestutor.com)  
 Madrid 2017, 200 páginas, P.V.P: 18 euros

Correr es algo más que ponerse las zapatillas, tener voluntad y tratar de sumar kilómetros. Los corredores deben completar su preparación con ejercicios de fuerza específicos y de la zona media, el core, para maximizar la eficacia de carrera y desarrollar una óptima longitud y frecuencia de zancada. Esta obra ofrece una metodología innovadora para el desarrollo de la

musculatura de la zona media basada en el empleo progresivo de movimientos funcionales, sin necesidad de máquinas de musculación, y teniendo en cuenta toda la temporada a través de una periodización deportiva bien planificada.

Los ejercicios, con variantes para progresar, se describen de tal manera que cualquier deportista puede llevar-

los a la práctica siguiendo las pautas metodológicas desde el comienzo del programa. Este libro no solo servirá a los runners de cualquier nivel, desde los de carreras populares hasta profesionales de élite, sino a todos los deportistas que en su disciplina, individual o de equipo, requieren de la carrera en los movimientos en el terreno de juego.