

ANATOMÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA CON EL PROPIO PESO CORPORAL

Por: Bret Contreras

Colección: En Forma

Edita: Ediciones Tutor. Marqués de Urquijo 34, 2º izda. 28008 Madrid. Tel: 91-5599832 - Fax: 91-5410235

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

Madrid, 2014. 224 Páginas. P.V.P.: 25 euros

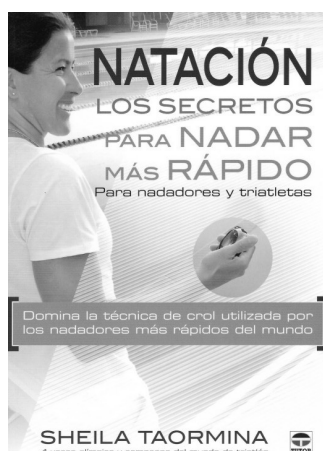
Centrándose en las principales regiones musculares (brazos, cuello y hombros, región pectoral, segmento somático central "core", espalda, muslos, glúteos y pantorrillas), este libro presenta más de 150 de los ejercicios con el propio peso corporal más efectivos, que además pueden realizarse

en cualquier momento, en cualquier lugar y se presentan en cuatro grados de dificultad.

Contiene sensacionales ilustraciones anatómicas que ponen de relieve los principales músculos implicados en cada ejercicio junto con las estructuras

adyacentes, incluyendo huesos, ligamentos y tendones.

Con instrucciones paso a paso y consejos de entrenamiento, es una obra práctica para esculpir el físico sin necesidad de utilizar peso libre, máquinas, ni equipamiento costoso.



NATACIÓN. LOS SECRETOS PARA NADAR MÁS RÁPIDO

Por: Sheila Taormina

Edita: Ediciones Tutor. Marqués de Urquijo 34, 2º izda. 28008 Madrid. Tel: 91-5599832 - Fax: 91-5410235

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

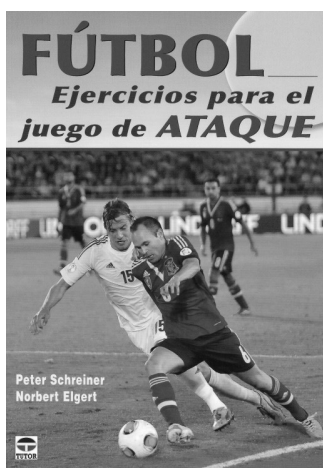
Madrid, 2014. 192 Páginas. P.V.P.: 19,95 euros

Muchos nadadores y triatletas desatienden las claves de la velocidad porque están distraídos contando brazadas, perfeccionando la postura de su cuerpo o intentando deslizarse en exceso. La autora se basa en principios científicos sencillos y con la ayuda de fotografías subacuáticas de atletas olímpicos muestra cómo el agarre de codo alto es la técnica crucial para nadar más rápido.

Con un enfoque lleno de sentido común, perfeccionado tras décadas de práctica y años de experiencia directa como entrenadora, ofrece a los triatletas y nadadores la posibilidad de examinar su propia brazada y alcanzar la velocidad que hasta ahora se les había escapado.

La obra incluye los mejores ejercicios para desarrollar la sensibilidad y sentir el agua; ejercicios en seco y

de fuerza para mejorar la postura del brazo y fortalecer la musculatura del tren superior del cuerpo; fotografías en color de nadadores olímpicos que muestran el tirón bajo el agua con el codo alto; y consejos y secretos que ayudaron a la autora a competir a nivel mundial durante dos décadas.



FÚTBOL. EJERCICIOS PARA EL JUEGO DE ATAQUE

Por: Peter Schreiner y Norbert Elgert

Edita: Ediciones Tutor. Marqués de Urquijo 34, 2º izda. 28008 Madrid. Tel: 91-5599832 - Fax: 91-5410235

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

Madrid, 2014. 160 Páginas. P.V.P.: 19,95 euros

Los aficionados al fútbol de todo el mundo aman el juego ofensivo, con sus rápidas combinaciones, espectaculares regates y goles de bella factura. Pero muchos técnicos se plantean: ¿Cómo entrenar a mi equipo para jugar al ataque como los mejores clubes? ¿Cómo diseñar

el entrenamiento para que cubra todas las técnicas y tácticas básicas?. Los autores ofrecen en las páginas de esta publicación las respuestas correctas incluyendo planteamientos de juego sistemáticos.

Este libro, dividido en cinco grandes apartados: Contraataque,

Juego posicional, Juego de posesión, Juego en las bandas, y Tiro a puerta, describe brevemente aspectos teóricos y continúa con una colección de más de 100 extraordinarios ejercicios ilustrados, probados con diferentes grupos de edad y de distinto nivel técnico.