

RESPIRAZIONE E HIGH PERFORMANCE

Prezzo: ^{Regular Price} **25,00 €** ^{Special Price}
23,75 €



Codice	9788860286659
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	17 giu 2022
Reparto	varia, LIBRI
Argomento	Sport
Autore	Maric Mike
Editore	Calzetti e Mariucci

Descrizione

L'evoluzione dello sport moderno ha spostato l'attenzione verso certi dettagli sempre più importanti all'interno di una prestazione. L'argomento respirazione e tecniche di apnea ha aperto orizzonti inimmaginabili verso nuove metodiche di allenamento.

Questo manuale, sapientemente organizzato da Mike Maric, ormai "celebrità" assoluta come allenatore della specialità, è ricchissimo di suggerimenti pratici e di spunti di riflessione per inserire gli esercizi proposti in ogni routine di allenamento per tutte le diverse discipline sportive.

Una guida dal valore assoluto alla scoperta del respiro e dell'apnea per un'introduzione ai risvolti più immediati e poi al conseguente accesso alla specializzazione.

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546

oppure via mail a : servizioclienti@libriprofessionali.it

www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

