

ALLENARSI, MA NON TROPPO

Prezzo: **12,00 €**



Codice	9788860285072
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	15 giu 2017
Reparto	varia, LIBRI
Argomento	Sport
Autore	zANETTI cARLO
Editore	Calzetti e Mariucci

Descrizione

L'obiettivo ultimo di questo libro è quello di favorire la piena comprensione da parte dei lettori dello spirito con cui è stato composto affinché si sentano stimolati ad apprendere, mettere in discussione e sperimentare l'applicazione del modello high-low.

Un'ipotesi di organizzazione dell'allenamento volta a garantire ai calciatori un livello prestativo ottimale nei movimenti più importanti della stagione sportiva; il tutto mettendo le nozioni teoriche in una relazione immediata con la pratica di campo per ciò che concerne il condizionamento fisico nel gioco del calcio.

Indice

Prefazione

Introduzione

Capitolo 1 - I principi base

Capitolo 2 - Che cos'è il lavoro atletico?

Capitolo 3 - Il modello prestativo

Capitolo 4 - Il modello High-Low applicato al calcio

Capitolo 5 - I metodi ad alta intensità

Capitolo 6 - I metodi a bassa intensità

Capitolo 7 - La pianificazione annuale

Capitolo 8 - Il periodo fuori stagione

Capitolo 9 - Il periodo precampionato

Capitolo 10 - Il periodo competitivo

Capitolo 11 - La programmazione

Conclusioni

Bibliografia e Sitografia

Ringraziamenti

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

