

ANATOMIA DELLA VELOCITÀ

Prezzo: **Regular Price**
36,00 € **Special Price**
34,20 €



Codice	9788860287335
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	11 apr 2025
Reparto	varia, LIBRI
Argomento	Sport
Autore	Parisi Bill
Editore	Calzetti e Mariucci

Descrizione

Scopri il segreto della velocità nello sport!

La velocità è una delle capacità motorie più importanti e impattanti, dalla giovane età fino ai massimi livelli della performance atletica. È il parametro di riferimento per valutare ogni prestazione sportiva, determinando chi arriva primo e chi resta indietro. Anatomia della Velocità di Bill Parisi è il manuale essenziale per allenatori, preparatori atletici e atleti che vogliono migliorare la propria rapidità con un approccio scientifico e pratico.

Cosa troverai nel libro?

Come viene generata e sviluppata la velocità

Applicazioni pratiche nello sport

Strategie ed esercizi per potenziarla

Il testo è arricchito con foto dettagliate, disegni anatomici esplicativi e descrizioni tecniche, per aiutarti a migliorare:

Accelerazione

Velocità massima

Cambi di direzione e agilità

Forza veloce e reattività

Perché leggere questo libro?

Contiene le migliori strategie di esperti internazionali sulla velocità

Include esercizi specifici per atleti di ogni disciplina

Ti aiuta a creare programmi di allenamento personalizzati

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

