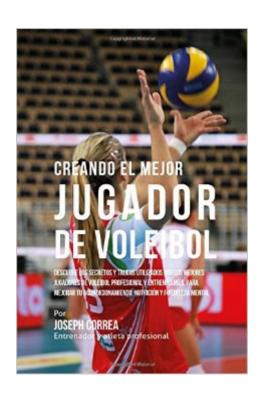
The book was found

Creando El Mejor Jugador De Voleibol: Descubre Los Secretos Y Trucos Utilizados Por Los Mejores Jugadores De Voleibol Profesional Y Entrenadores, Para ... Y Fortaleza Mental (Spanish Edition)





Synopsis

Creando el Mejor Jugador de Voleibol Por Joseph Correa Entrenador y Atleta Profesional Para alcanzar su verdadero potencial, usted necesita estar en su punto fÃ-sico y mental à ptimo, y para hacer esto necesita comenzar un plan organizado que lo ayudarÃi a desarrollar su fuerza, movilidad, nutricià n y fortaleza mental. Este libro harÃ; eso. Comer bien y entrenar duro son dos de las piezas del rompecabezas, pero necesita una tercera pieza para hacerlo suceder. Esta tercera pieza es la fortaleza mental, y puede ser obtenida mediante las técnicas de meditacià n y visualizacià n enseà adas en este libro. Este libro le proveerÃi lo siguiente: -Calendarios de entrenamiento Normal y Avanzado -Ejercicios dinAjmicos de calentamiento -Ejercicios de entrenamiento de alto rendimiento -Ejercicios de recuperacià n activa -Calendario de nutricià n para incrementar el músculo -Calendario de nutricià n para quemar grasas -Recetas para desarrollar músculo -Recetas para quemar grasas -Técnicas avanzadas de respiracià n para mejorar el rendimiento -Técnicas de meditacià n -Técnicas de visualizacià n -Sesiones de visualizacià n para mejorar el rendimiento El acondicionamiento fÃ-sico y entrenamiento de fuerza, nutricià n inteligente, y las técnicas avanzadas de meditacià n/visualizacià n, son las tres claves para alcanzar el rendimiento A ptimo. A la mayorA- a de los atletas les faltan uno o dos de estos ingredientes fundamentales, pero tomando la decisià n de cambiar, usted tendrÃ; el potencial de alcanzar un nuevo usted à œEXTREMOà •. Los atletas que comiencen este plan de entrenamiento verán lo siguiente: - Aumento del crecimiento muscular - Niveles de estrés reducidos - Fuerza, movilidad y reaccià n mejoradas - Mejor capacidad para concentrarse por largos perÃ- odos de tiempo - Volverse m\(\tilde{A}\)js veloz y aguantar m\(\tilde{A}\)js - Menor fatiga muscular - Tiempos de recuperaci\(\tilde{A}\) n más rápidos luego de competir o entrenar - Mayor flexibilidad - Superar mejor el nerviosismo -Mejor control de la respiracià n - Control de emociones bajo presià n Tome la decisià n. Haga el cambio. Haga un nuevo usted â œEXTREMOâ •.

Book Information

Paperback: 248 pages

perback. 240 pages

Publisher: CreateSpace Independent Publishing Platform; First Edition edition (September 21,

2015)

Language: Spanish

ISBN-10: 1517465311

ISBN-13: 978-1517465315

Product Dimensions: 6 x 0.6 x 9 inches

Shipping Weight: 15.4 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #5,319,825 in Books (See Top 100 in Books) #62 in Books > Sports &
Outdoors > Racket Sports > Racquetball #100 in Books > Sports & Outdoors > Racket Sports >
Table Tennis #277 in Books > Sports & Outdoors > Other Team Sports > Volleyball

Download to continue reading...

Creando el Mejor Jugador de Voleibol: Descubre los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de voleibol profesional y entrenadores, para ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) Creando el Mejor Jugador de Beisbol: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de beisbol profesionales y entrenadores, para ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) Creando el Mejor Jugador de Racquetball: Aprender los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de racquetball profesional y entrenadores, ... tu capacidad atl $\tilde{A}f\hat{A}\odot$ tica (Spanish Edition) Creando al Mejor Ciclista: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores ciclistas profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) Tratamiento Natural de La Diabetes: Descubra Los Mejores Remedios Naturales Para Curar La Diabetes y el Mejor Menu Natural Para Diabeticos - Incluye Mejores Recetas Para Diabeticos (Spanish Edition) APRENDA A CANTAR - THEVENIN METODO DE CANTO - Los Seis Secretos de un Cantante: Los Seis Secretos de un Cantante Profesional - Cantar es tan Facil ... el Metodo Thevenin de Canto (Spanish Edition) La Mejor Dieta Anti-Cancer: Descubra Las Mejores Recetas Anticancer: Descubra Como Alimentarse Bien Para Prevenir el Cancer y La Mejor Alimentacion Anti Cancer (Spanish Edition) Trucos que enamoran: Trucos de belleza, manualidades para la casa, etc. (Spanish Edition) Descubre Tu Estilo: Tu Gu $\tilde{A}f\hat{A}$ - a Para Vestir Mejor (Spanish Edition) 31 Secretos Para El $\tilde{A}f\hat{a}$ xito Profesional (Spanish Edition) Trucos para escribir mejor (Spanish Edition) Mental Health: Personalities: Personality Disorders, Mental Disorders & Psychotic Disorders (Bipolar, Mood Disorders, Mental Illness, Mental Disorders, Narcissist, Histrionic, Borderline Personality) MENTAL ILLNESS: Learn the Early Signs of Mental Illness in Teens (Teen mental illness, teen mental health, teen issues, peer issues, treatment) El parrillero cient $\hat{A}f\hat{A}$ - fico: trucos y secretos para hacer el fuego, asar la carne, preparar la ensalada y tomar el vino (Ciencia que ladra... serie ClÃf¡sica) (Spanish Edition) Fotografia Digital / Digital Photography Hacks: Los Mejores Trucos/The Best Tricks (Spanish Edition) La Magia de la Meditaci $\tilde{A}f\hat{A}$ n Zen: Secretos para Encontrar el Tiempo Para la Paz Mental Todos los D $\tilde{A}f\hat{A}$ - as (Spanish Edition) liluminaci $\tilde{A}f\hat{A}$ n / Lighting: 200 trucos en decoraci $\tilde{A}f\hat{A}$ n / 200 Tricks in Decoration (200 Trucos / 200 Tricks) (Spanish Edition) 101 consejos: Fotograf $\tilde{A}f\hat{A}$ - a digital: Los secretos de

los mejores fot $\tilde{A}f\hat{A}$ grafos del mundo (Spanish Edition) Carmen y los Secretos de la Isla Mistica: Carmen y los Secretos (Spanish Edition) Tecnologi \tilde{A} Œ \hat{A} •a de los motores ele \tilde{A} Œ \hat{A} •ctricos utilizados en servosistemas y en mecatro \tilde{A} Œ \hat{A} •nica Vol. II (Tecnolog $\tilde{A}f\hat{A}$ - a de los dispositivos el $\tilde{A}f\hat{A}$ ©ctricos en servosistemas y mecatr $\tilde{A}f\hat{A}$ nica n \tilde{A} \hat{A} $^{\circ}$ 1) (Spanish Edition)

<u>Dmca</u>