
La Carrera Ciclista De Fondo De Bikini Bob Esponj

50 eventos deportivos

Rendimiento Deportivo Máximo

El secreto del ciclismo (Bicolor)

El Afilador Vol. 1

Grandes momentos de Colombia

Entrenamiento de la técnica

¡Gracias!

Toros y torreros

Historia de España en los Juegos Olímpicos de verano de la Era Moderna II (1940-1984)

ENTRENAMIENTO DEL TRIATLÓN

LA SALUD DEL CICLISTA : PREVENCIÓN Y CUIDADO DE LESIONES

Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico

Entrenamiento para ciclistas. Sobrecargas máximas

La preparación física

El último Tour del siglo XX

El Afilador Vol. 5

Samuel, el ciclista de oro

El Afilador Vol. 3

Nutrición en el deporte

ENTRENAMIENTO TOTAL

Una pulga en la montaña

El Afilador Vol. 4

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Solo de movimiento fue su alma: La bicicleta y el ciclismo en Yucatán 1876-1961 (Spanish Edition)

Ciclismo en carretera

Fisiología del deportista: bases científicas de la preparación fatiga y recuperación de los sistemas funcionales del organismo de los deportistas de alto nivel

FISIOLOGÍA DEL ESFUERZO Y DEL DEPORTE (Color)

Manual de metodología del entrenamiento deportivo

Triatlón

Blanco y negro

El Afilador Vol. 2

Manual de entrenamiento del ciclista (Bicolor)

La carrera ciclista de Fondo de Bikini: Bob Esponja

Earthquake of November 10, 1922, Centered in Atacama Province, Chile, and Relief and Reconstruction Measures: Oct. 4-Dec. 1, 1922.- [2] Dec. 2, 1922-Apr. 7, 1923.- [3] Apr. 8, 1923-May 11, 1924

Recordando MIS Programas de Entrenamiento

Los primeros militares olímpicos españoles

Bob Esponja. La carrera ciclista de Fondo de Bikini

Entrenamiento del ciclista

El príncipe de los mendigos
Gustaaf Deloor, de la Vuelta a la Luna

La Carrera Ciclista De Fondo De Bikini coplademun.gobiernodepozarica.gob.mx by Bob Esponj

Downloaded from
quest

JAZMINE PATIENCE

50 eventos deportivos Nickelodeon Publishing Spain
Segundo número de este libro recopilatorio de narraciones ciclistas que pretende ofrecer textos de calidad redactados cada año por periodistas, escritores/as, deportistas que si tienen algo en común, es su pasión por el ciclismo y las letras. Llega el vol. 2 de la colección El Afilador, tras el primer número publicado en 2016. A algunas firmas ya presentes en el vol. 1, se suman nuevos nombres: el redactor de ciclismo del diario El País Carlos Arribas debuta en El Afilador con un delicioso texto sobre Txomin Perurena, el esprintero vasco que llegó a ganar la montaña del Tour. El jefe de la sección de deportes del Diario de Navarra Luis Guinea, por su parte, siguió muy de cerca el proceso de recuperación del ciclista italiano del Movistar Adriano Malori y escribe de ello en su texto. El abogado Ángel Olmedo, habitual colaborador de algunos portales de ciclismo, se centra en la figura de José Luis Viejo, el hombre que mantiene un récord pintoresco, el de haber obtenido una victoria en el Tour, tras fuga en solitario, con mayor margen sobre el 2o clasificado. Entre los que repiten, Jorge Quintana, nos acerca a un país que emerge en el ciclismo profesional, Israel. Con un equipo inscrito este año 2017 en la categoría profesional por 1a vez, y el comienzo del Giro 2018 en Jerusalén. Fran Reyes vuelve a escribir en 1a persona, aunque en esta ocasión ficcionando la realidad y metiéndose en la piel de un ciclista que narra los pasos dados para empezar a doparse. El exciclista Pedro Horrillo vuelve con un texto sobre su gran amigo Óscar Freire y reflexiona sobre su carrera en uno de esos momentos que siguen compartiendo tras sus retiradas. Por último, Juanfran de la Cruz vuelve a investigar sobre la historia de La Vuelta, centrándose en la edición 1979 que significó la entrada de Unipublic y el comienzo de la era moderna de esta prueba.

Rendimiento Deportivo Máximo Contra

Rendimiento deportivo maximo es un libro completísimo que

muestra la aplicación de los principios científicos a la nutrición y al entrenamiento.

El secreto del ciclismo (Bicolor) Paidotribo

Cada vez más personas de todas las edades, hacen de su vida una estructura activa. Y el triatlón, como deporte de resistencia, está cada vez más de moda. Las tres modalidades deportivas que reúne el triatlón -natación, ciclismo y carrera- lo convierten en el rey de los deportes de resistencia. Estas tres disciplinas le ayudarán a convertir y a mantener su cuerpo en forma. Este libro presenta el modelo de los cinco niveles: 1er nivel: distancias para todo el mundo -500 m, 20 km, 5 km-; 2o nivel: triatlón corto -1,5 km, 40 km, 10 km-; 3er nivel: entrenamiento del triatlón de media distancia -2 km, 80 km, 20 km-; 4o nivel: entrenamiento del ultratriatlón -3,8 km, 180 km, 42 km-; 5o nivel: clasificación de Hawai y coronación de Hawai-, con instrucciones amplias y planes exhaustivos de entrenamiento para cualquier distancia de triatlón, de modo que cualquier triatleta apasionado o también el principiante encuentra las ayudas necesarias para su distancia en concreto. El libro de entrenamiento se completa con temas como los fundamentos del entrenamiento del triatlón, medición del rendimiento, formas de entrenar, planificación del entrenamiento, Stretching, entrenamiento de la fuerza, entrenamiento mental, mujeres y triatlón, equipo, alimentación, y un artículo del profesor G. Kroeger sobre la estructura de la personalidad.

El Afilador Vol. 1 Paidotribo

El Tour de Francia de 1989 contiene todos los ingredientes para ser considerado uno de los mejores de la historia. Alternancias, despistes, osadías y desfallecimientos constantes estimularon las tardes del mes de julio en que se conmemoraba el bicentenario de la Revolución Francesa. Con una prosa cálida y seductora, entre la crónica deportiva y la literatura, y contando con los testimonios de muchos de sus ilustres protagonistas, Josep Maria Cuenca relata con precisión y rigor deslumbrantes los pormenores de una Grande Boucle que marcó un antes y un después en la historia del ciclismo moderno.

Grandes momentos de Colombia Libros de Ruta

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados

de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva. El propósito de este libro es mostrar las reglas del entrenamiento más importantes para los distintos ámbitos en que éste se aplica; asimismo, se exponen los conocimientos científicos que sirven de base a estas reglas. El libro trata del entrenamiento en el deporte de competición, en particular en el ámbito del alto rendimiento, en el deporte de jóvenes y en el deporte para todos o de tiempo libre, principalmente bajo la forma del deporte de mantenimiento de la salud. Antes de describir las leyes naturales, las experiencias prácticas y las reglas (teorías) para cada uno de los cometidos del entrenamiento, el manual presenta el significado de los siguientes conceptos clave: entrenamiento deportivo, ciencia del entrenamiento, metodología del entrenamiento y rendimiento deportivo.

Entrenamiento de la técnica Editorial Paidotribo

· La historia personal de Samuel Sánchez, el único campeón olímpico español en la prueba de ruta. · Los retos y obstáculos en la trayectoria de uno de los mejores ciclistas de nuestro país en el siglo XXI. El 9 de agosto de 2008, Samuel Sánchez se convertía en el primer ciclista español de la historia en conseguir la medalla de oro en la prueba de ruta de unos Juegos Olímpicos. El dorado metal, que abría el medallero de la delegación española en Pekín, encumbró definitivamente al primer plano a uno de los ciclistas más destacados del pelotón mundial desde su paso al profesionalismo en el año 2000. La gloria olímpica, el triunfo de etapa en el Tour de Francia de 2011 -en el que también se proclamó Rey de la Montaña-, el 2o puesto en la general de la Grande Boucle el año anterior, los dos podios finales en la Vuelta a España y las cinco victorias de etapa en la gran ronda española sobresalen en un palmarés de excepción. A través del testimonio de su protagonista y de las personas que le han acompañado durante toda su carrera, Samuel, el ciclista de oro repasa la trayectoria de superación de un corredor que ha sabido ganarse el respeto de compañeros y rivales durante sus quince temporadas en la élite del ciclismo internacional. * Obra ganadora del I Certamen 'Un libro en ruta'

¡Gracias! Editorial Paidotribo

¿Cuánta potencia tiene el motor humano? ¿Cuánta potencia necesitamos para correr en bicicleta en distintas condiciones? ¿Cómo podemos optimizar el rendimiento en los entrenamientos y las competiciones? ¿Cómo podemos utilizar los potenciómetros para mejorar los resultados? ¿Cuáles son realmente los límites del rendimiento humano? El libro *El secreto del ciclismo* responde a todas estas preguntas. En él se explican, paso a paso, todos los factores que determinan el rendimiento en el ciclismo: entrenamiento, nutrición, peso corporal, peso de la bicicleta, ruedas, cuadro, manillares aerodinámicos, potenciómetros, viento, cuestas, temperatura, récord de la hora y mucho más. Esta obra también contiene ideas novedosas sobre cómo el equilibrio entre la potencia de nuestro motor humano y la potencia necesaria para correr en bicicleta en diferentes condiciones determinan nuestro rendimiento. Muestra cómo podemos utilizar los potenciómetros para optimizar nuestro entrenamiento y nuestros resultados en las competiciones. ¡Conseguirás mejorar en un 20% tu condición física, tu salud y tu velocidad! Éxito de ventas en Holanda y Bélgica, y acompañado de ejemplos tomados de la práctica de ciclistas de renombre mundial, útiles gráficas y tablas, que permiten que sea muy fácil de comprender, *El secreto del ciclismo* puede considerarse el manual definitivo para los entrenadores y para todos aquellos ciclistas que se toman en serio su deporte.

Toros y torreros Paidotribo

JOSÉ MIGUEL GARCÍA GARCÍA José Miguel García García nació en Badalona (Barcelona) en 1972, es profesor de Educación Física en la Escuela de Técnicas Aeronáuticas (Ejército del Aire). Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por Universidad Camilo José Cela; Máster en Programas Deportivos: Gestión, Alto Rendimiento y Desarrollo Social por la Universidad Camilo José Cela. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Camilo José Cela y Diplomado en Magisterio de Educación Física por la Universidad Complutense de Madrid. José Miguel García se centra en ese periodo inicial del siglo XX y en su obra lleva a cabo una aproximación a los JJOO de 1920 en círculos concéntricos, desde la situación social en la que se encontraba España a la situación de los militares, y desde ahí profundiza en la situación de los militares objeto de su estudio, no limitándose a los aspectos deportivos de los personajes, en sus biografías desciende hasta el detalle de su vida cotidiana y profesional

gracias a la utilización de documentación inédita, tal como los expedientes militares personales y así nos introduce en el día a día de estos hombres, sus costumbres, su situación social, cultural, sus penurias, su vida deportiva... y lo hace, en ocasiones, con enorme ternura. La aproximación biográfica a cada uno de ellos le sirve de eje alrededor del cual giran los diversos problemas sociales, económicos, pero sobre todo militares deportivos, de la época. El diferente estatus social de los protagonistas de la historia nos permite conocer el mundo militar desde diversos puntos de vista, y comprender el papel jugado por los diferentes deportes en cada uno de ellos. El resultado final de este libro, es un texto equilibrado, ameno y basado en fuentes documentales que le confieren rigor. Nos introduce en un mundo que para muchos de nosotros es cerrado y nos lleva de la mano a través de la vida de los protagonistas hacia una realidad "deportivo-militar" apasionante. Teresa González Aja Catedrática de Historia y Política del Deporte

Historia de España en los Juegos Olímpicos de verano de la Era Moderna II (1940-1984) Editorial Paidotribo

En el sureste mexicano, con más precisión, en Yucatán, la bicicleta ha sido y es un elemento esencial en su evolución socio urbana, ya que a partir de su arribo a finales del siglo XIX y durante muchas décadas siglo del XX, fue un objeto de movilidad básico en una sociedad que se transformó, de una eminentemente rural a una preponderantemente urbana. Esta es una crónica de la bicicleta en el contexto socioeconómico de Yucatán, pero también del ciclismo como actividad competitiva durante ocho décadas -desde la llegada del velocípedo en 1876 hasta el final de la llamada época dorada del ciclismo en México (1948-1961)-, período en el cual el pedaleo sobre ruedas fue el principal deporte de masas y durante el cual las bicicletas aumentaron considerablemente en la capital yucateca. La historia del ciclismo yucateco está hecha también de esos parias que corrieron en condiciones adversas, de aquellos que a golpe de rueda llegaban destruidos a la meta. A ellos solo se les premia con el recuerdo de unos pocos que admiramos su rastro de coraje.

ENTRENAMIENTO DEL TRIATLÓN Ed. Médica Panamericana

El poder de la gratitud para transformar tu vida. Consejos, ejercicios prácticos y frases para vivir el día a día con gratitud y alegría. Nina Lesowitz y Mary Beth Sammons han descubierto que

estar agradecidos con la vida nos hace vivir más felices: la gratitud es un factor para el contento, la reducción del estrés y una vida sana, así como para tener relaciones más satisfactorias y reaccionar mejor ante la buena fortuna de otras personas. A partir de su propia experiencia y de su conocimiento de los avances en la neurociencia, las autoras demuestran que llevar una vida de gratitud nos permite librar la adversidad y hallar la paz interior. Con una exposición clara, frases inspiracionales y ejercicios de autoafirmación, *Vivir agradecidos* está pensado para ayudar a todos a alcanzar la clase de vida que siempre hemos querido construir.

LA SALUD DEL CICLISTA : PREVENCIÓN Y CUIDADO DE LESIONES Editorial Paidotribo

Jack Wilmore, recientemente jubilado, fue catedrático distinguido y director del departamento de Salud y cinesiología en la Texas A&M University, catedrático y presidente del departamento de la Universidad de Tejas de Austin, y director del Exercise and Sports Sciences Laboratory en la Universidad de Arizona de 1976 a 1985. El doctor Wilmore ha escrito profusamente sobre la fisiología del ejercicio; sus obras comprenden más de 350 capítulos y artículos revisados por colegas, 14 libros, y más de 100 publicaciones de divulgación. Ha sido miembro de la comisión editorial de varias revistas como *Sports Medicine*, *Pediatric Exercise Science*, *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*, *Journal of Athletic Training*, *International Journal of Obesity Medicine y Science in Sports and Exercise*. Antiguo presidente del American College of Sports Medicine (ACSM) ha dirigido muchos comités organizativos del ACSM. Ha sido asesor de varios equipos profesionales como Los Angeles Dodgers, Los Angeles Rams, Los Angeles Lakers, Los Angeles Kings, California Angels y San Francisco 49ers. Es miembro de la American Physiological Society y del ACSM. También es miembro y expresidente de la American Academy of Kinesiology and Physical Education. El doctor Wilmore se doctoró en Educación Física en la Universidad de Oregón en 1966. David Costill es presidente emérito de John y Janice Fisher en Ciencia del ejercicio en la Ball State University en Muncie, Indiana. Creó el Ball State University Human Performance Laboratory en 1966 ejerciendo de director durante 32 años. El doctor Costill ha escrito y colaborado en más de 400 publicaciones a lo largo de su vida entre libros, revistas y publicaciones de divulgación. Trabajó doce años de redactor jefe del *International Journal of Sports Medicine*.

Entre 1971 y 1988 dio un promedio de 25 conferencias internacionales al año en EE.UU. Fue presidente del ACSM de 1876 a 1977, miembro de su consejo de administración durante doce años y ha recibido premios honoríficos del ACSM. Muchos de sus antiguos estudiantes son ahora punteros en el campo de la Fisiología del deporte. El doctor Costill se doctoró en Educación Física y Fisiología en la Ohio State University en 1965.

Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico Aguilar Una guía de los 50 eventos deportivos que merecen ser disfrutados en directo, al menos una vez en la vida. Un recorrido por los 50 eventos deportivos anuales más importantes del mundo, ordenados cronológicamente, del 1 de enero al 31 de diciembre: del Roland Garros al Clásico del fútbol español, de la final de la NBA al Gran Premio de Fórmula 1 de Mónaco, de Wimbledon al Tour de Francia. Fútbol, baloncesto, tenis, moto GP, golf, automovilismo, pero también waterpolo, hípica, rugby, balonmano, ciclismo o atletismo. En cada doble página el lector encontrará, junto a una espectacular fotografía, un ameno artículo sobre los momentos épicos del evento. Completan el volumen tres prácticos índices que muestran de un vistazo todos los eventos ordenados por meses, por deportes y por continentes.

Entrenamiento para ciclistas. Sobrecargas máximas Libros de Ruta

Cuarto número de este libro recopilatorio de narraciones ciclistas que pretende ofrecer textos de calidad redactados cada año por periodistas, escritores/as, deportistas que si tienen algo en común, es su pasión por el ciclismo y las letras. Tamaño libro de bolsillo. Disponible 20 de febrero. Llega el vol. 4 de la colección de libros de bolsillo El Afilador, tras los tre primeros números publicados desde el año 2016. Juanfran de la Cruz se marcha en este número a Canarias, para contarnos su relación de amor y odio con la Vuelta a España. Un repaso a las etapas que se han disputado allí. Fran Reyes escribe sobre el desarrollo del ciclismo en China, analizando diferentes intentos de popularizar este deporte en el gigante asiático, con más o menos éxito. El periodista donostiarra Raul Perez Martinez debuta con un texto sobre el gran campeón portugués Joaquim Agostinho y la Vuelta ciclista a España de 1974. Marcos Pereda, por su parte, nos lleva a Argelia, un país con más historia ciclista de la que parece. Su pasado colonial francés se reflejó en la Vuelta a Argelia y en la participación de sus ciclistas en el Tour de Francia. 40 años

después de su formación, David García repasa los comienzos del equipo Reynolds en este texto que rescatamos actualizado de su libro Nuestro ciclismo por un equipo. Por último, Pedro Horrillo escribe sobre una localidad que conoce muy bien: Biarritz. Conocida por sus playas, el surf y su turismo aristocrático, mantiene una estrecha relación con el ciclismo.

La preparación física Paidotribo

Preparación, biomecánica, nutrición e hidratación, traumatismos y problemas médicos. Libro publicado bajo los auspicios del Comité Olímpico Internacional

El último Tour del siglo XX Wanceulen S.L.

Ya los griegos se preocupaban por la organización del año de entrenamiento. La preparación de los atletas en los Juegos Olímpicos antiguos era dividida en 10 meses de entrenamiento y un mes de exhibición delante de una asamblea especial que evaluaba las cualidades competitivas de los candidatos. Siempre existió una organización del entrenamiento con el objeto de que los atletas participasen en las competiciones en las mejores condiciones posibles. Actualmente, éste sigue siendo uno de los aspectos fundamentales del entrenamiento de los atletas: la planificación y organización de su entrenamiento. Este libro presenta una visión pedagógica de la organización de una planificación del entrenamiento describiendo, en la primera parte, las bases que fundamentan la planificación del entrenamiento, considerando dicha planificación como la previsión de una secuencia lógica de acontecimientos y tareas que permitan alcanzar los objetivos previamente definidos. Se presenta la duración temporal de los diversos modelos de planificación, dando particular realce a la planificación a largo plazo, en la que la carrera deportiva del atleta se desarrolla con los contenidos que deberán constituir el trabajo a ejecutar en cada etapa de la vida deportiva del atleta joven. La planificación anual constituye la tercera parte del trabajo presentado en cada capítulo. Por último, el libro desarrolla la teoría de las competiciones, considerando los momentos de la temporada y los cuidados exigidos en la planificación y participación de los atletas en las competiciones.

El Afilador Vol. 5 Editorial Paidotribo

Entrenamiento para ciclistas. Sobrecargas máximas es un innovador programa de entrenamiento basado en la fuerza y destinado a aumentar la velocidad de los ciclistas, la longevidad

deportiva y la salud general en la mitad de tiempo. Una vez de mejorar la tolerancia física recorriendo distancias más largas sobre la bici, aprenderás a hacerlo reduciendo el tiempo que pasas pedaleando e incorporando el entrenamiento de la fuerza y la potencia. Tradicionalmente, los ciclistas y los deportistas de fondo han evitado este tipo de entrenamiento, creyendo que el paso adicional del músculo los volvería más lentos; sin embargo, los autores Jacques DeVore y Roy M. Wallack te demuestran exactamente lo contrario. El programa de sobrecargas máximas recurre al levantamiento de pesas para generar potencia sostenible y mejorar la velocidad a la vez que reduce drásticamente el tiempo de entrenamiento y elimina el temido deterioro que se suele producir durante la segunda mitad de las pruebas físicas. Una sesión de sobrecargas máximas de 40 minutos, dos o tres veces por semana, reemplaza un largo día sobre el sillín y obtiene resultados incluso mejores. Este programa general aporta una perspectiva única sobre la dieta, el entrenamiento con intervalos, las sesiones duras y fáciles de entrenamiento y la potencia sostenible. Respaldado por reconocidas figuras del deporte. Entrenamiento para ciclistas. Sobrecargas máximas en un libro del que no puede prescindir ningún ciclista.

Samuel, el ciclista de oro Libros de Ruta

Este libro recopilatorio de narraciones ciclistas pretende ofrecer textos de calidad redactados cada año por periodistas, escritores/as, deportistas que si tienen algo en común, es su pasión por el ciclismo y las letras. En este primer volumen, encontraremos al periodista Jesús Gómez Peña con un artículo sobre los orígenes de las principales pruebas ciclistas: "De papel". Juanfran de la Cruz nos trae los comienzos de una de las pruebas históricas, concretamente de la Vuelta a España. Y de una primera edición inicial en la que iba a participar Bottechia pero que nunca se puso en marcha. Ander Izagirre, por su lado, nos trae dos historias desde Italia. Porque si hay un país donde el ciclismo se vive como una religión, ese es Italia. Jorge Quintana también viaja, en este caso al país de moda en el ciclismo, Colombia. Desde la primera Vuelta a Colombia hasta la nueva oleada encabezada por Nairo Quintana o Chaves, Jorge repasa los grandes hitos del ciclismo colombiano en su artículo. El exciclista Pedro Horrillo investiga sin salir de casa el auge y posterior desaparición de ZEUS, el prestigioso fabricante de componentes y

bicicletas del que todavía quedan vestigios en el pueblo en el que tuvo su principal fábrica y ahora reside Pedro: Abadiño. Por último, Fran Reyes nos cuenta una de esas historias que desgraciadamente se ha repetido muchas veces en el ciclismo profesional. En primera persona, narra cómo los cantos de sirena de una marca o patrocinador pueden atraer a deportistas y técnicos que posteriormente ven naufragar el equipo de sus sueños.

El Afilador Vol. 3 Libros de Ruta

Este libro presenta, con un enfoque fundamentalmente práctico, los diferentes métodos de entrenamiento desde el punto de vista de la medicina del deporte y de la fisiología del rendimiento. Se tratan problemas específicos de las capacidades de carga y de trabajo en el ámbito de entrenamiento infantil y juvenil, y se ofrecen múltiples sugerencias -tanto para el entrenador y deportista de elite como para el profesor de educación física en el ámbito escolar- que permitirán optimizar el entrenamiento deportivo. Asimismo, se proporciona, para todo aquel interesado en su salud, un amplio abanico de ayudas para programar el entrenamiento según los diferentes objetivos y necesidades individuales. La obra se divide en: PARTE I: Introduce los fundamentos generales de la teoría del entrenamiento. PARTE II: Trata el entrenamiento de las principales capacidades motoras

-resistencia, fuerza, velocidad y movilidad-. PARTE III: Desarrolla el entrenamiento de la técnica y la táctica deportiva. PARTE IV: Explica los métodos de entrenamiento psicológico que ayudan a mejorar la capacidad de rendimiento deportivo. PARTE V: Examina los factores que influyen sobre la capacidad de rendimiento deportivo -calentamiento, recuperación, regeneración, nutrición-. PARTE VI: Presenta el entrenamiento para conservar la salud y como método preventivo y rehabilitador de enfermedades cardiovasculares o debidas a la carencia de movimiento. Jürgen Weineck, doctor en Medicina, es profesor de medicina del Deporte en la Universidad Erlangen-Nuremberg. Es autor de numerosos libros entre los que se encuentran publicados por Paidotribo: Salud, ejercicio y deporte, La anatomía deportiva, Fútbol total y Entrenamiento y práctica deportiva escolar, este último en coautoría con el Dr. Horst Rusch.

Nutrición en el deporte Editorial Paidotribo

Si amas el ciclismo, pero siempre te falta tiempo para entrenar, Entrenamiento del ciclista te devolverá a la cabeza del pelotón en 6 horas a la semana. Eso es, seis horas a la semana es todo lo que necesitas para desarrollar una condición física competitiva y recuperar la capacidad de ganar carreras. El revolucionario programa de entrenamiento diseñado por Chris Carmichael, que incluye sesiones de bajo volumen y alta intensidad, se adecuará a tu estilo de vida y te ayudará en la consecución de tus objetivos.

Probado en miles de ciclistas en todo el mundo, Entrenamiento del ciclista conseguirá que: -Fuerces el ritmo en tus habituales salidas en grupo. -Alcances los mejores resultados en las series de campeonatos regionales. -Te prepares para cualquier prueba de fondo o gran fondo, así como para las carreras benéficas. - Desarrolles tu resistencia para afrontar pruebas complicadas, disputadas en varios días consecutivos. Ya seas un excompetidor, un ciclista que se desplaza en bici hasta el trabajo cada día y quiere mejorar su forma, un ciclista de ciclo-cross que quiere sacarle todo el provecho a una corta temporada competitiva, o uno de mountain bike con la vista puesta en una ambiciosa carrera de resistencia, este libro te ayudará a lograr tu mejor rendimiento, y todo ello sin exigirte más tiempo del que dispones ahora mismo.

ENTRENAMIENTO TOTAL Océano

Un libro para sentirnos orgullosos de ser colombianos. Grandes momentos de Colombia, incluye solo temas positivos, que nos dan orgullo y nos hacen especiales a los colombianos. Es consecuente con el reclamo de una gran corriente ciudadana que desea que lo bueno, lo destacable del país, tenga difusión, para contrarrestar el lastre de sus peores modelos sociales. Es un libro que no habla de tragedias, fracasos o frustraciones; se escribió para confiar en lo nuestro.