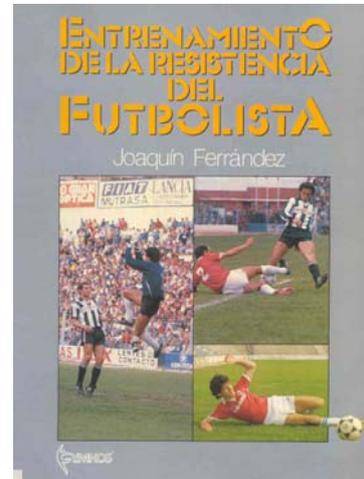




BIBLIOTECA

ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA DEL FUTBOLISTA
FERRÁNDEZ, J.
Gimons, Editorial Deportiva, Madrid, 1986



Cota 13

Principais temas abordados

- ⚽ Parte 1 – Distintas definiciones de resistencia
- ⚽ Parte 2 – La resistencia como resultado d los aspectos bioenergeticos y los esfuerzos basio del fútbol
- ⚽ Parte 3 – La resistencia organica o aerobica
- ⚽ Parte 4 – La resistencia muscular o anaerobica
- ⚽ Parte 5 – Sistemas de entrenamiento para mejora de la resistencia
- ⚽ Parte 6 – La velocidad – resistencia como cualidad especifica del fútbol
- ⚽ Parte 7 – 50 modelos para el entrenamiento de la resistencia