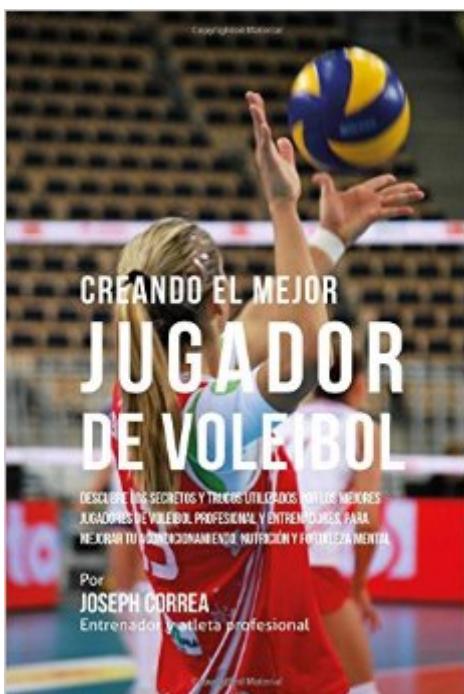


The book was found

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 Ã ptimo, y para hacer esto necesita comenzar un plan organizado que lo ayudarÃj a desarrollar su fuerza, movilidad, nutriciÃ n y fortaleza mental. Este libro harÃj 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 tÃ©cnicas de meditaciÃ n y visualizaciÃ n enseÃ adas en este libro. Este libro le proveerÃj lo siguiente: -Calendarios de entrenamiento Normal y Avanzado -Ejercicios dinÃ;micos de calentamiento -Ejercicios de entrenamiento de alto rendimiento -Ejercicios de recuperaciÃ n activa -Calendario de nutriciÃ n para incrementar el mÃºsculo -Calendario de nutriciÃ n para quemar grasas -Recetas para desarrollar mÃºsculo -Recetas para quemar grasas -TÃ©cnicas avanzadas de respiraciÃ n para mejorar el rendimiento -TÃ©cnicas de meditaciÃ n -TÃ©cnicas de visualizaciÃ n -Sesiones de visualizaciÃ n para mejorar el rendimiento El acondicionamiento fÃ-sico y entrenamiento de fuerza, nutriciÃ n inteligente, y las tÃ©cnicas avanzadas de meditaciÃ n/visualizaciÃ n, son las tres claves para alcanzar el rendimiento Ã ptimo. A la mayorÃ-a de los atletas les faltan uno o dos de estos ingredientes fundamentales, pero tomando la decisiÃ n de cambiar, usted tendrÃj el potencial de alcanzar un nuevo usted âœEXTREMOâ •. Los atletas que comiencen este plan de entrenamiento verÃjn lo siguiente: - Aumento del crecimiento muscular - Niveles de estrÃ©s reducidos - Fuerza, movilidad y reacciÃ n mejoradas - Mejor capacidad para concentrarse por largos perÃ-odos de tiempo - Volverse mÃjs veloz y aguantar mÃjs - Menor fatiga muscular - Tiempos de recuperaciÃ n mÃjs rÃjpidos luego de competir o entrenar - Mayor flexibilidad - Superar mejor el nerviosismo - Mejor control de la respiraciÃ n - Control de emociones bajo presiÃ n Tome la decisiÃ n. Haga el cambio. Haga un nuevo usted âœEXTREMOâ •.

Book Information

Paperback: 248 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 atlÃfÃ©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 GuÃfÃ-a Para Vestir

Mejor (Spanish Edition) 31 Secretos Para El ÃfÃ-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 cientÃfico: trucos y secretos para hacer el fuego, asar la carne, preparar la ensalada y tomar el vino (Ciencia que ladra... serie CiÃfÃjsica) (Spanish Edition) Fotografia Digital / Digital

Photography Hacks: Los Mejores Trucos/The Best Tricks (Spanish Edition) La Magia de la

MeditaciÃfÃ-n Zen: Secretos para Encontrar el Tiempo Para la Paz Mental Todos los DÃfÃ-as

(Spanish Edition) IluminaciÃfÃ-n / Lighting: 200 trucos en decoraciÃfÃ-n / 200 Tricks in Decoration (200 Trucos / 200 Tricks) (Spanish Edition) 101 consejos: FotografÃfÃ-a digital: Los secretos de

los mejores fotÃfÃ grafos del mundo (Spanish Edition) Carmen y los Secretos de la Isla Mistica: Carmen y los Secretos (Spanish Edition) TecnologÃŒÂa de los motores eleÃŒÂctricos utilizados en servosistemas y en mecatrÃŒÂnica Vol. II (TecnologÃfÃ-a de los dispositivos elÃfÃcnicos en servosistemas y mecatrÃfÃ nica nÃ 1) (Spanish Edition)

[Dmca](#)