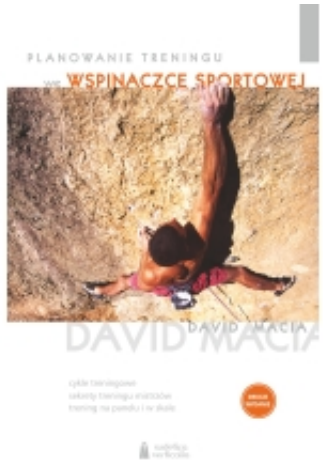
Dane aktualne na dzień: 28-03-2024 11:33

Link do produktu: https://przewodnikiwspinaczkowe.pl/planowanie-treningu-we-wspinaczce-sportowej-p-2.html



Planowanie treningu we wspinaczce sportowej

Cena	**26,90 zł**
Cena poprzednia	~~**29,90 zł**~~
Dostępność	**Produkt dostępny, gotowy do wysyłki**
Czas wysyłki	**24 godziny**
Producent	**Sudetica Verticalia**
PKWiU	**58.11.1**
Autor	**David Macià Paredes**
Rok wydania	**2022**
Format	**B5**
Ilość stron	**126**
ISBN	**978-83-924478-5-6**

Opis produktu

Szukasz poradnika wspinaczkowego wypełnionego praktyczną wiedzą z zakresu tej wyjątkowej formy aktywności fizycznej? Sprawdź "Planowanie treningu we wspinaczce sportowej", czyli niezbędny podręcznik dla każdego, kto chce podnieść swoje umiejętności wspinaczkowe na wyższy poziom. Ta kompleksowa publikacja została stworzona z myślą o wspinaczach na wszystkich poziomach zaawansowania, oferując **dogłębną wiedzę i praktyczne narzędzia do skutecznego planowania i realizacji treningów**. Niezależnie od tego, czy jesteś początkującym entuzjastą wspinaczki, czy doświadczonym sportowcem, ten podręcznik stanowi cenne źródło informacji, które pomoże Ci osiągnąć cele treningowe.

Planowanie treningu we wspinaczce sportowej – co znajduje się w książce?

Autorem książki "Planowanie treningu we wspinaczce sportowej" jest David Macià – to **wieloletni trener reprezentacji Hiszpanii we wspinaczce sportowej** oraz doskonały wspinacz skalny. Jest to autor sukcesów takich sław świata wspinaczkowego, jak Ramon Julian czy Edu Marin.

Spis treści:

* Wstęp.
* Rozdział 1 Historyczne tło planowania treningu wspinaczkowego.
* Rozdział 2 Podstawowe pojęcia ułatwiające zrozumienie procesu planowania treningu.
* Rozdział 3 Systematyzacja i struktura treningu.
* Rozdział 4 Metody treningowe.
* Rozdział 5 Program treningowy.
* Bibliografia.

Podręcznik zalecany przez Komisję Wspinaczki Sportowej Polskiego Związku Alpinizmu.

Polecamy również inne pozycje z naszej oferty, m.in.: praktyczny podręcznik wspinaczki Skalni Wojownicy, joga dla wspinaczy czy wspinaczka na sztucznej ścianie. Sprawdź także nasze przewodniki wspinaczkowe szczegółowo opisujące regiony skalne z całego świata.