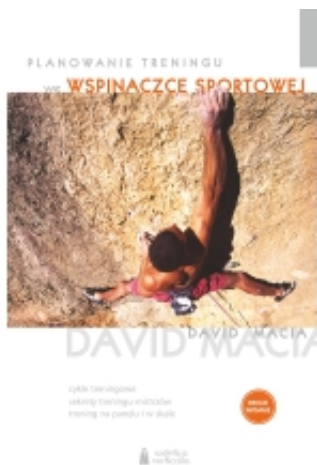


Link do produktu: <https://przewodnikiwspinaczkowe.pl/planowanie-treningu-we-wspinaczce-sportowej-podrecznik-wspinaczkowy-p-2.html>



Planowanie treningu we wspinaczce sportowej. Podręcznik wspinaczkowy

Cena	36,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	9788392447856
Kod EAN	9788392447856
Producent	Sudetica Verticalia
Waga	350 g
Autor	David Macià Paredes
Rok wydania	2026, 2. wydanie
Format	176 x 250 mm, B5
Ilość stron	126
ISBN	9788392447856

Opis produktu

Szukasz poradnika wspinaczkowego wypełnionego praktyczną wiedzą? Sprawdź "Planowanie treningu we wspinaczce sportowej" - niezbędny podręcznik dla każdego, kto chce podnieść i przenieść 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 zoptymalizować cele treningowe.

Autorem książki "Planowanie treningu we wspinaczce sportowej" jest David Macià - **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.

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

- * 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 rekomendowany 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](#). Nabyte umiejętności możesz zaś wykorzystać w którymś z najciekawszych i najlepszych [sektorów wspinaczkowych](#) z całego świata.