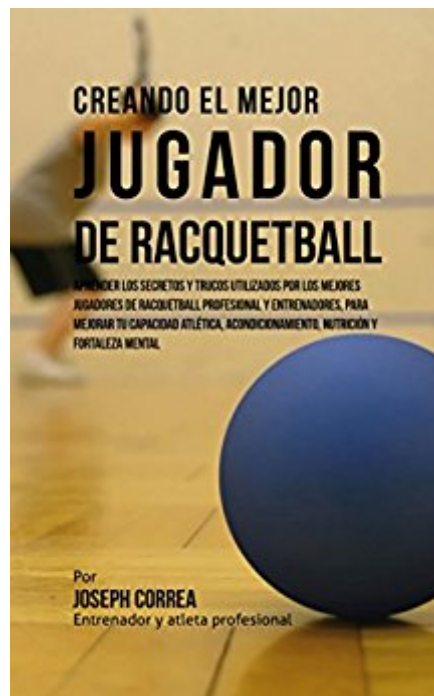


The book was found

Creando El Mejor Jugador De Racquetball: Aprender Los Secretos Y Trucos Utilizados Por Los Mejores Jugadores De Racquetball Profesional Y Entrenadores, ... Tu Capacidad Atlética (Spanish Edition)



Synopsis

Creando el Mejor Jugador de Racquetball Por Joseph Correa Entrenador y Atleta Profesional Para alcanzar su verdadero potencial, usted necesita estar en su punto físico y mental óptimo, y para hacer esto necesita comenzar un plan organizado que lo ayudará a desarrollar su fuerza, movilidad, nutrición y fortaleza mental. Este libro hará 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 técnicas de meditación y visualización enseñadas en este libro. Este libro le proveerá lo siguiente: -Calendarios de entrenamiento Normal y Avanzado-Ejercicios dinámicos de calentamiento-Ejercicios de entrenamiento de alto rendimiento-Ejercicios de recuperación activa-Calendario de nutrición para incrementar el músculo-Calendario de nutrición para quemar grasas-Recetas para desarrollar músculo-Recetas para quemar grasas-Técnicas avanzadas de respiración para mejorar el rendimiento-Técnicas de meditación-Técnicas de visualización-Sesiones de visualización para mejorar el rendimiento El acondicionamiento físico y entrenamiento de fuerza, nutrición inteligente, y las técnicas avanzadas de meditación/visualización, son las tres claves para alcanzar el rendimiento óptimo. A la mayoría de los atletas les faltan uno o dos de estos ingredientes fundamentales, pero tomando la decisión de cambiar, usted tendrá el potencial de alcanzar un nuevo usted "EXTREMO". Los atletas que comiencen este plan de entrenamiento verán lo siguiente: -Aumento del crecimiento muscular-Niveles de estrés reducidos-Fuerza, movilidad y reacción mejoradas-Mejor capacidad para concentrarse por largos períodos de tiempo-Volverse más veloz y aguantar más-Menor fatiga muscular-Tiempos de recuperación más rápidos luego de competir o entrenar-Mayor flexibilidad-Superar mejor el nerviosismo-Mejor control de la respiración-Control de emociones bajo presión Tome la decisión. Haga el cambio. Haga un nuevo usted "EXTREMO".

Book Information

File Size: 2500 KB

Print Length: 240 pages

Publisher: Finibi Inc; First Edition edition (September 20, 2015)

Publication Date: September 20, 2015

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B015NCLL7U

Word Wise: Not Enabled

Lending: Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #2,282,233 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #18

in Kindle Store > Kindle eBooks > Nonfiction > Sports > Racket Sports > Racquetball #59

in Books > Sports & Outdoors > Racket Sports > Racquetball #863 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes

[Download to continue reading...](#)

Creando el Mejor Jugador de Racquetball: Aprender los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de racquetball profesional y entrenadores, ... tu capacidad atlética (Spanish Edition)

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 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)

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) 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) 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) Como Pintar Bodegones a La Acuarela/ How to Paint Still-life With Watercolor: Tecnicas Basicas Y Ejemplos Ilustrativos (Aprender Creando) (Spanish Edition)

Fotografia Digital / Digital Photography Hacks: Los Mejores Trucos/The Best Tricks

(Spanish Edition) Iluminación / Lighting: 200 trucos en decoración / 200 Tricks in Decoration (200 Trucos / 200 Tricks) (Spanish Edition) Trucos que enamoran: Trucos de belleza,

manualidades para la casa, etc. (Spanish Edition) 101 consejos: Fotografía digital: Los secretos de los mejores fotógrafos del mundo (Spanish Edition) Carmen y los Secretos de la

Isla Mistica: Carmen y los Secretos (Spanish Edition) Tecnología de los motores

eléctricos utilizados en servosistemas y en mecatrónica Vol. II (Tecnología de los dispositivos electrónicos en servosistemas y mecatrónica nº 1) (Spanish Edition) 31

Secretos Para El Éxito Profesional (Spanish Edition) Cómo ganar la confianza de un

caballo en 5 pasos: Los secretos para aprender a prever las reacciones de su caballo (Spanish Edition) Trucos para escribir mejor (Spanish Edition) Clean: El programa revolucionario para restaurar la capacidad natural autocurativa del cuerpo (Spanish Edition) The Mexican League / La Liga Mexicana: Comprehensive Player Statistics, 1937-2001 bilingual edition / Estadísticas Comprensivas de los Jugadores, 1937-2001 edición bilingüe (Spanish Edition) Historia Antigua De Los Egipcios, de Los Asirios, De Los Babilonios, De Los Medos Y De Los Persas, De Los Macedonios, De Los Griegos, De Los Cartagineses Y De Los Romanos... (Spanish Edition)

[Dmca](#)