

LA FÓRMULA DE DANIELS PARA CORREDORES

Por: Jack Daniels

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 2808 Madrid. Telf: 91-5599832 - Fax: 91-54102355

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

Madrid, 2014. 336 páginas. P.V.P: 25 euros

Este libro ha sido calificado por la revista *Runner's World* como el mejor libro de entrenamiento para corredores.

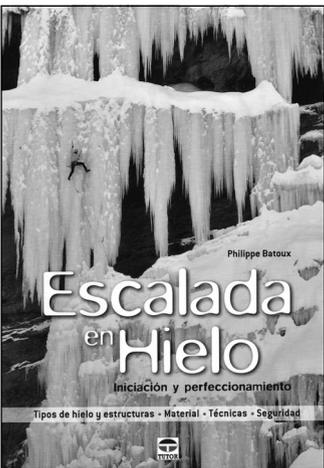
Su autor, entrenador de running y doctor en Fisiología del ejercicio, ofrece su fórmula VPOD (VDOT en inglés, siglas de volume dot O two, 'volumen punto O2', es decir, consumo máximo de oxígeno o capacidad aeróbica), con la que orientar en el entrenamiento

aplicando la intensidad adecuada para correr con más potencia, mejor tiempo y a mayor velocidad.

Ya sea entrenando o compitiendo la fórmula de Daniels para corredores busca lograr el máximo rendimiento posible de cada sesión de entrenamiento y en cada prueba.

Puede elegirse un programa para ponerse en forma; centrarse en un calendario de competiciones; o

recuperar el acondicionamiento físico después de un período de inactividad o de una lesión; así como entrenar para la competición con programas específicos de 800 m, 1.500 m, pruebas de cross, así como de 5, 10, 15 y 30 km, y maratón. Cada programa incorpora intensidades de entrenamiento para ayudar a desarrollar la resistencia, la fuerza y la velocidad.



ESCALADA EN HIELO

Por: Philippe Batoux

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 2808 Madrid. Telf: 91-5599832 - Fax: 91-54102355

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

Madrid 2014. 144 páginas. P.V.P: 19,95 euros

La escalada de cascadas de hielo es una práctica reciente en la historia del alpinismo. Se convirtió en modalidad independiente en los años setenta del siglo XX, y ha ido evolucionando considerablemente con los avances en el material, la indumentaria y las técnicas de progresión, similares a las de escalada en roca.

Sin embargo, se dan en ella unas condiciones particulares ligadas al

medio: se practica en invierno, en plena montaña, con todos los riesgos que ello conlleva, y evaluar la calidad del hielo no resulta tarea fácil.

Espléndidamente ilustrada con fotografías y dibujos, se dirige a escaladores iniciados que quieran perfeccionarse en esta actividad.

En ella se incluyen: buenos consejos; la elección del material; los movi-

mientos técnicos; los distintos tipos de hielo y las diversas estructuras a escalar; la escalada mixta y el *dry-tooling*; los trucos del profesional, etc.

Esta obra ofrece todas las claves de un aprendizaje óptimo y de una progresión garantizada para, desde el respeto a la montaña, disfrutar al máximo de esta modalidad del alpinismo.