

FUTBOL IQ

Por: Dan Blank

Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.

Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.

Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235

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

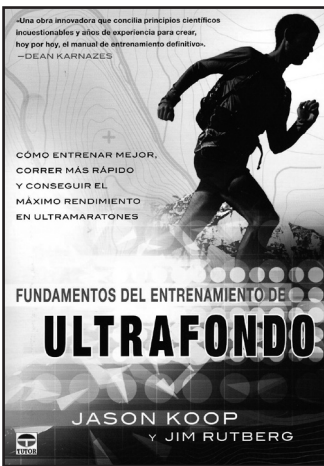
Madrid 2017, 128 páginas, P.V.P: 12,50 euros

Este es el primer libro escrito específicamente para jugadores. Con un lenguaje comprensible y de lectura entretenida y rápida, ofrece soluciones sencillas a los errores y problemas más comunes en el fútbol. Aporta, además, recursos tácticos y estrategias para

ayudar a los jugadores jóvenes a pensar y convertirlos en futbolistas inteligentes.

Su autor tiene más de 20 años de experiencia como entrenador y ha catalogado los errores y problemas más comunes del fútbol ofreciendo soluciones sencillas. El libro es un

compendio de las decisiones futbolísticas inteligentes destinadas a allanar el camino del aprendizaje y a mejorar el resultado de los equipos. Se explica de modo coloquial y sin tecnicismos lo que el autor ha "soportado" en años de estrés entrenando.



FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DE ULTRAFONDO

Por: Jason Koop y Jim Rutberg

Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.

Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.

Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235

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

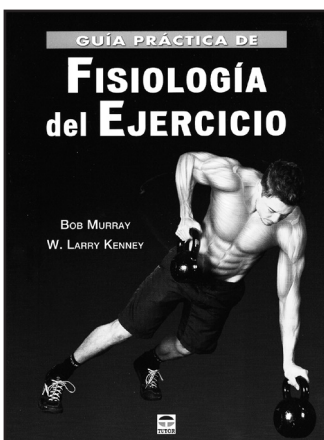
Madrid 2017, 352 páginas, P.V.P: 31,50 euros

Los ultramaratones no son simplemente maratones más largos. El ultrafondo plantea retos exclusivos en cuanto al entrenamiento y la nutrición, y exige un enfoque totalmente nuevo de la preparación. Este manual es una revolución en el entrenamiento; ha sido probado en competición, se basa en las investigaciones más punteras y en

años de experiencia de su autor como entrenador de los mejores ultrafondistas.

Con este libro se pueden adquirir los conocimientos científicos para potenciar al máximo el rendimiento en ultramaratones; a planificar la temporada; el sistema ADAPT para resolver las crisis durante las carreras; los errores habituales y el modo de resolverlos;

el entrenamiento interválico para centrarse en la carga de trabajo, dar un salto cuantitativo en las mejoras, reducir el riesgo de lesiones y correr más rápido; estrategias sencillas y eficaces para el aporte energético y la hidratación; y el modo de alcanzar el objetivo, ¡tanto si es terminar una carrera como ganarla!



GUÍA PRÁCTICA DE FISIOLÓGIA DEL EJERCICIO

Por: Bob Murray y W. Larry Kenney

Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.

Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.

Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235

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

Madrid 2017, 208 páginas, P.V.P: 35 euros

Esta guía práctica ofrece un contenido fácil de seguir y conduce a sus lectores a través de los conceptos científicos de la fisiología del ejercicio. El texto sirve para aplicar estos conceptos al diseño de programas de ejercicios, dando a los entrenadores personales, a los especialistas de la fuerza y del acondicionamiento de la forma física, así como a otros profesionales

de *fitness* y la salud, unos recursos accesibles para utilizarlos con sus clientes y deportistas de cualquier nivel.

El texto se complementa con ilustraciones artísticas de un detallado trabajo médico que facilita la comprensión de los complejos sistemas fisiológicos. Estos sistemas se aplican a la práctica deportiva a través de explicaciones de

los ejercicios que benefician a sistemas orgánicos específicos, así como a grupos de población fuera del rango habitual de la competición deportiva: niños, mayores y mujeres embarazadas. Esta guía capacitará a los profesionales para seleccionar y explicar a sus clientes los ejercicios y regímenes de actividad física más apropiados a cada uno.