

## 101 EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL PARA JÓVENES. Volumen 2

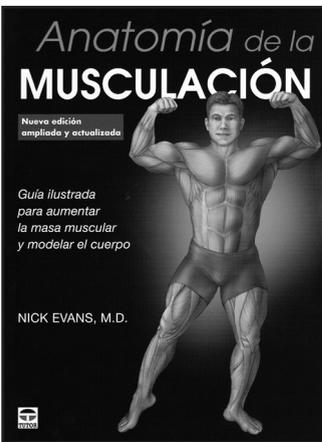
Por: Tony Charles y Stuart Rook  
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.  
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.  
 Telf: 915 599 832 - Fax: 915 410 235  
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com  
 Madrid 2018, 128 páginas, P.V.P.: 10,95 euros

Esta obra busca ser un manual imprescindible para los entrenadores de fútbol juvenil. Este utilísimo segundo volumen de "101 ejercicios de entrenamiento de fútbol para jóvenes", contiene: calentamientos, ejercicios para el entrenamiento de destrezas específicas, juegos diver-

tidos y partidillos de finalización de entrenamientos.

Todos los ejercicios son divertidos, formativos y con cierto grado de exigencia. En cada uno se detalla información clara sobre el equipamiento y el espacio necesarios, sobre la disposición de los jugadores y sobre cómo adaptar los

ejercicios a su habilidad. En ellos también hay consejos claros sobre los puntos relevantes para el entrenamiento. Cada ejercicio está diseñado en conexión con otros que aparecen en el libro con el fin de ofrecer una combinación de más de 80 sesiones de entrenamiento completas, dinámicas y efectivas



## ANATOMÍA DE LA MUSCULACIÓN. Nueva edición ampliada y actualizada

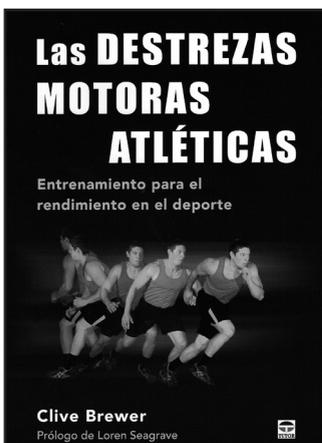
Por: Nick Evans  
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.  
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.  
 Telf: 915 599 832 - Fax: 915 410 235  
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com  
 Madrid 2018, 240 páginas, P.V.P.: 29,95 euros

Esta guía ilustrada para aumentar la masa muscular y modelar el cuerpo, con detalladas ilustraciones anatómicas a todo color de los músculos en acción en cada ejercicio e instrucciones paso a paso sobre su correcta ejecución, es el recurso ideal para ganar masa muscular y lograr la definición de los músculos deseada.

Se centra en los grupos musculares principales de los hombros, pecho, espalda, brazos, piernas y abdomen, y en las zonas y áreas musculares más difíciles de trabajar.

En esta nueva edición ampliada y actualizada de su libro, el Dr. Nick Evans incluye 100 ejercicios principales, junto con 104 variaciones, para asegurar que

el lector logre los resultados que necesita cuando, donde y como quiera. También se busca vaya más allá de los ejercicios para ver los resultados en acción. Las ilustraciones de los músculos activados en las poses más populares de culturismo muestran cómo cada ejercicio está fundamentalmente vinculado con la competición.



## LAS DESTREZAS MOTORAS ATLÉTICAS

Por: Clive Brewer  
 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 2018, 448 páginas, P.V.P.: 49,95 euros

El tema unificador de todo atleta de élite y de cualquier rendimiento espectacular es el movimiento. Es el fundamento de las destrezas atléticas y el ingrediente esencial de la excelencia. Este libro establece un nuevo estándar en la evaluación y el desarrollo atlético. Este trabajo ofrece protocolos

probados para la valoración, corrección, entrenamiento y traducción del movimiento atlético al dominio deportivo.

Cientos de secuencias fotográficas e ilustraciones, además de 10 progresiones detalladas de ejercicios, describen cómo entrenar y perfeccionar la velocidad, la agilidad, la fuerza y la

potencia en relación con el movimiento y las destrezas. Tanto si se trabaja con deportistas jóvenes o experimentados, principiantes o de élite, este libro será imprescindible. Es la guía definitiva de progreso para todo aquel que se dedique formalmente al rendimiento deportivo.