

POWERLIFTING

Guía completa de la técnica, el entrenamiento y la competición

ISBN: 978-84-18655-06-7

Autor: D. Austin y B. Mann

Editorial: Tutor, S.A.

Formato: 21,5 x 28 cm

Páginas: 288

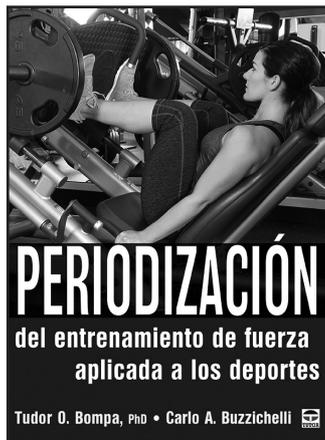
Ilustraciones: B/N

Encuadernación: Rústica cosida

Basado en los estudios e investigaciones más recientes sobre la Ciencia del ejercicio, y con su enfoque práctico del entrenamiento y la competición en este deporte, este libro ofrece más de 100 ejercicios para desarrollar los tres movimientos principales: sentadilla, *press* banca y peso muerto. Las rutinas de calentamiento dinámico y las técnicas de recuperación te ponen a punto para el entrenamiento, lo que convierte este libro en una guía única hacia el éxito en el *powerlifting*.

Esta edición se dirige también a las levantadoras e incluye programas de entrenamiento específicos para

los ejercicios y otros para utilizar fuera de temporada. Las listas de control previas a las competiciones te proporcionan guías rápidas con las tareas que debes completar y qué elementos llevar contigo al certamen. También te enseña a alimentarte para maximizar tus resultados, con ejemplos de las mejores fuentes de proteínas y carbohidratos, e información acerca de las bebidas preentrenamiento y suplementos dietéticos comunes. También trata el lado psicológico del deporte, con consejos sobre salud mental y métodos de visualización para *powerlifters*.



PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA APLICADA A LOS DEPORTES

Programas de entrenamiento contrastados para 30 deportes

ISBN 978-84-18655-08-1

Autor: Bompa y Buzzichelli

Editorial: Tutor, S.A.

Formato: 21,5 x 28 cm

Páginas: 336

Ilustraciones: B/N

Encuadernación: Rústica cosida

Tudor O. Bompa, científico del deporte de renombre mundial y la mayor autoridad en periodización, y Carlo Buzzichelli, experto internacional en fuerza y acondicionamiento, van más allá de la simple aplicación de programas de culturismo o *powerlifting* para enseñarte qué tipo de entrenamiento programar, y cuándo, para aumentar la fuerza y maximizar el rendimiento deportivo en el momento adecuado.

Este libro demuestra cómo utilizar planes de entrenamiento periodizados para alcanzar el pico de forma física en

los momentos adecuados. Para ello, manipulan las variables del entrenamiento de fuerza durante seis fases: adaptación anatómica, hipertrofia, fuerza máxima, conversión a fuerza específica, mantenimiento y pico. Los entrenadores y deportistas de 30 disciplinas tienen ahora al alcance de la mano programas contrastados que consideran las fases específicas y las exigencias únicas de su deporte, junto con información acerca del sistema energético predominante, los factores que limitan el rendimiento y los objetivos del entrenamiento de fuerza.