

ENTRENAMIENTO MENTAL PARA CORREDORES

Por: Jeff Galloway

Colección: EN FORMA

Edita: Ediciones Tutor (Marqués de Urquijo 34, 2ª izda. 28008 Madrid. Tel. 915 599 832 - Fax. 915 410 235

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

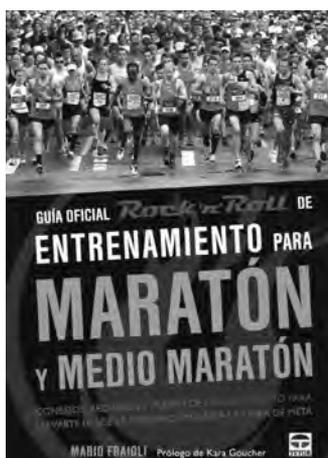
Madrid, 2014. 176 Páginas. P.V.P: 16,00 euros

Generaciones de corredores y atletas han sufrido alguna vez la falta de motivación para salir a entrenar, continuar la sesión en los días difíciles o atravesar la última barrera de malestar para terminar la carrera.

Este libro describe el origen de esos problemas y cómo mitigarlos.

Muestra cómo puede entrenarse la mente para estar motivado, del mismo modo que se entrena el cuerpo para correr más lejos y más tiempo. Para ello ofrece las pautas para: diseñar el plan de entrenamiento motivacional en el que crear un ambiente mental positivo; aprender estrategias moti-

vadoras individuales; ejercicios para afrontar y disminuir el nivel de estrés, etc. Estas acciones estimulan secreciones hormonales positivas, que pueden modificar la actitud en poco tiempo. Muchos corredores han aplicado estos métodos más allá de la carrera, en otros ámbitos de la vida.



GUÍA OFICIAL ROCK'N'ROLL DE ENTRENAMIENTO PARA MARATÓN Y MEDIO MARATÓN

Por: Mario Fraioli

Edita: Ediciones Tutor (Marqués de Urquijo 34, 2ª izda. 28008 Madrid. Tel. 915 599 832 - Fax. 915 4102 35

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

Madrid, 2014. 192 Páginas. P.V.P: 19,95 euros

Interesante libro para la preparación de cualquier maratón o medio maratón.

Tanto si se piensa en participar por primera vez en una carrera de fondo como si ya se ha participado en varias decenas de ellas, es preciso prepararse bien y terminar la prueba sintiéndose fuerte. Con la asesoría, las sesiones y los planes de entrena-

miento de Mario Fraioli, el corredor se divertirá entrenando, y alcanzará la meta sintiéndose mucho mejor.

El entrenador Mario Fraioli refiere todo lo necesario para elegir el mejor material, entrenar con inteligencia, correr con potencia y alimentarte con sensatez. También enseña a realizar estiramientos y a fortalecer la musculatura para que el deportista pueda re-

cuperarse con rapidez y evitar lesiones.

En sus páginas presenta: 4 programas de entrenamiento para maratón y medio maratón; Planes de entrenamiento para principiantes y consejos para la primera prueba; Planes de entrenamiento para maratón y medio maratón para corredores experimentados; y Consejos, opciones y trucos para los recorridos R'n'R.



BOXEO. ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA Y TÁCTICA DE COMBATE

Por: Andy Dumas y Jamie Dumas

Edita: Ediciones Tutor (Marqués de Urquijo 34, 2ª izda. 28008 Madrid. Tel. 915 599 832 - Fax. 915 410 235

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

Madrid, 2014. 160 Páginas. P.V.P: 19,95 euros

Es el manual de entrenamiento definitivo para los aspirantes a boxeadores. Esta obra comparte recomendaciones y sugerencias sobre cómo mejorar técnicas y potenciar al máximo el rendimiento. Incluye 350 fotografías didácticas y de combates de élite, así como la inspiración y

los consejos de los campeones del mundo Sergio "Maravilla" Martínez, Saúl Álvarez "El Canelo" y Julio César Chávez Jr., y el prólogo del legendario campeón mundial Juan Manuel Márquez. Sus consejos y métodos de entrenamiento permiten dominar cada uno de los matices del boxeo

que proporcionan la ventaja que lleva a la victoria.

Tanto si el lector se acaba de iniciar en este deporte como si se entrena para competir, este libro le ayudará en su preparación y a subir un peldaño en su nivel de desarrollo técnico.