



ANATOMÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA MUJERES

Por: Frédéric Delavier y Michael Gundill

Colección: En Forma

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Tel: 915 599 832 - Fax: 915 410 235

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

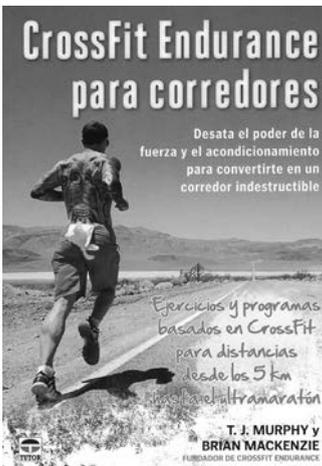
Madrid 2015, 352 páginas, P.V.P.: 35 euros

Basada en las singularidades anatómicas de la mujer, esta nueva guía ilustrada establece el estándar para el entrenamiento de la fuerza femenina. Ofrece los ejercicios, la programación y los consejos necesarios para lograr los resultados deseados.

Las 290 ilustraciones en color permiten ver por dentro los 157 ejercicios y variantes que se describen,

junto con 49 programas para fortalecer, moldear y desarrollar los brazos, la región pectoral, la espalda, los hombros, los abdominales, las piernas y los glúteos. En cada ejercicio, las instrucciones, paso a paso junto con las ilustraciones anatómicas y las fotografías, aseguran la comprensión de cómo potenciar al máximo la eficiencia de aquellos.

Tanto si se está empezando un programa de entrenamiento como mejorando una rutina ya existente, haciendo ejercicio en casa o en el gimnasio, la obra incluye programas de probada eficacia para reducir la grasa, añadir musculatura magra y moldear todas las regiones del cuerpo.



CROSSFIT ENDURANCE PARA CORREDORES

Por: T.J. Murphy y Brian Mackenzie

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Tel: 915 599 832 - Fax: 915 410 235

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

Madrid 2015, 224 páginas, P.V.P.: 19,95 euros

Aguante, fuerza, resistencia, resiliencia: estas son las claves para triunfar en este deporte. Pero los índices de lesiones en este deporte están a niveles más altos que nunca, a menudo por culpa del entrenamiento.

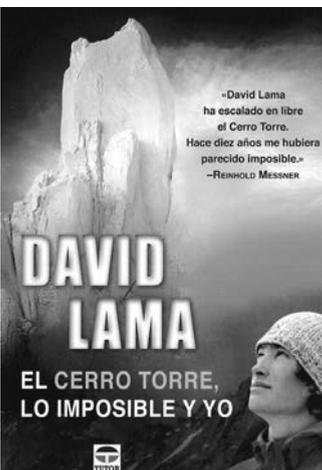
En esa obra los autores examinan y echan abajo métodos tradicionales

de entrenamiento (el correr megadistancias y las dietas ricas en hidratos de carbono) para revelar nuevos principios para una vida entera corriendo con salud y potencia.

Presentan el entrenamiento de la resistencia con programas de 8 a 12 semanas que combinan entrenamientos

de *CrossFit*™ y sesiones específicas de carrera.

Se incluyen programas de entrenamiento basados en *CrossFit* para distancias de entre los 5 km y el ultramaratón dirigidos a corredores de todos los niveles.



EL CERRO TORRE, LO IMPOSIBLE Y YO

Por: David Lama

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Tel: 915 599 832 - Fax: 915 410 235

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

Madrid 2015, 248 páginas, P.V.P.: 18,00 euros

En este trepidante relato, David Lama nos explica con una sinceridad brutal los tres inviernos que pasó tratando de alcanzar la legendaria cima de la Patagonia.

Muestra cómo su ambicioso sueño despertó un durísimo debate internacional sobre las reglas del alpinismo

moderno y la relación entre el deporte y el espectáculo; y cómo él y su compañero (Peter Ortner), a pesar de todas las adversidades, consiguieron en 2012 ser los primeros en escalar en libre el Cerro Torre y alcanzar la cima.

Que "no tenía la menor posibilidad", esas fueron las palabras que el

gran escalador Jim Bridwell dedicó a David Lama cuando se enteró de los planes del tirolés. Por aquel entonces éste solo tenía 19 años, y nada le parecía más tentador que superar un reto aparentemente imposible.