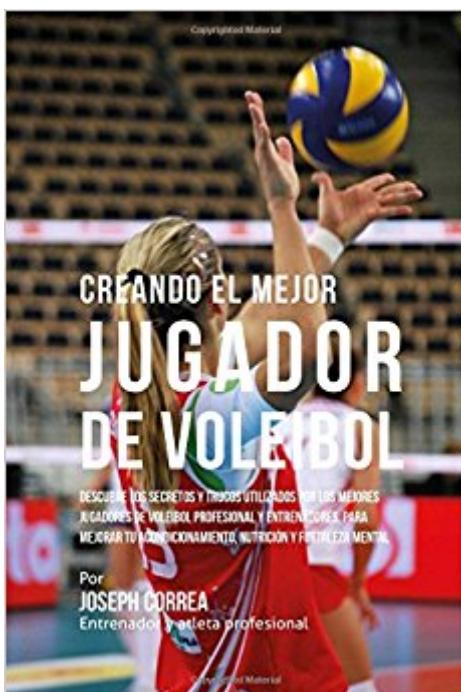


The book was found

Creando El Mejor Jugador De Voleibol: Descubre Los Secretos Y Trucos Utilizados Por Los Mejores Jugadores De Voleibol Profesional Y Entrenadores, Para ... Y Fortaleza Mental (Spanish Edition)



Synopsis

Creando el Mejor Jugador de Voleibol Por Joseph Correa Entrenador y Atleta Profesional Para alcanzar su verdadero potencial, usted necesita estar en su punto fÃ-sico y mental Ãptimo, y para hacer esto necesita comenzar un plan organizado que lo ayudarÃj a desarrollar su fuerza, movilidad, nutriciÃn y fortaleza mental. Este libro harÃj eso. Comer bien y entrenar duro son dos de las piezas del rompecabezas, pero necesita una tercera pieza para hacerlo suceder. Esta tercera pieza es la fortaleza mental, y puede ser obtenida mediante las tÃ©cnicas de meditaciÃn y visualizaciÃn enseÃadas en este libro. Este libro le proveerÃj lo siguiente: -Calendarios de entrenamiento Normal y Avanzado -Ejercicios dinÃmicos de calentamiento -Ejercicios de entrenamiento de alto rendimiento -Ejercicios de recuperaciÃn activa -Calendario de nutriciÃn para incrementar el mÃsculo -Calendario de nutriciÃn para quemar grasas -Recetas para desarrollar mÃsculo -Recetas para quemar grasas -TÃ©cnicas avanzadas de respiraciÃn para mejorar el rendimiento -TÃ©cnicas de meditaciÃn -TÃ©cnicas de visualizaciÃn -Sesiones de visualizaciÃn para mejorar el rendimiento El acondicionamiento fÃ-sico y entrenamiento de fuerza, nutriciÃn inteligente, y las tÃ©cnicas avanzadas de meditaciÃn/visualizaciÃn, son las tres claves para alcanzar el rendimiento Ãptimo. A la mayorÃa de los atletas les faltan uno o dos de estos ingredientes fundamentales, pero tomando la decisiÃn de cambiar, usted tendrÃj el potencial de alcanzar un nuevo usted âœEXTREMOâ •. Los atletas que comiencen este plan de entrenamiento verÃjn lo siguiente: - Aumento del crecimiento muscular - Niveles de estrÃos reducidos - Fuerza, movilidad y reacciÃn mejoradas - Mejor capacidad para concentrarse por largos perÃodos de tiempo - Volverse mÃjs veloz y aguantar mÃjs - Menor fatiga muscular - Tiempos de recuperaciÃn mÃjs rÃpidos luego de competir o entrenar - Mayor flexibilidad - Superar mejor el nerviosismo - Mejor control de la respiraciÃn - Control de emociones bajo presiÃn Tome la decisiÃn. Haga el cambio. Haga un nuevo usted âœEXTREMOâ •.

Book Information

Paperback: 248 pages

Publisher: CreateSpace Independent Publishing Platform; First Edition edition (September 21, 2015)

Language: Spanish

ISBN-10: 1517465311

ISBN-13: 978-1517465315

Product Dimensions: 6 x 0.6 x 9 inches

Shipping Weight: 15.4 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #5,319,825 in Books (See Top 100 in Books) #62 in Books > Sports & Outdoors > Racket Sports > Racquetball #100 in Books > Sports & Outdoors > Racket Sports > Table Tennis #277 in Books > Sports & Outdoors > Other Team Sports > Volleyball

[Download to continue reading...](#)

Creando el Mejor Jugador de Voleibol: Descubre los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de voleibol profesional y entrenadores, para ... y fortaleza Mental (Spanish Edition)

Creando el Mejor Jugador de Beisbol: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de beisbol profesionales y entrenadores, para ... y fortaleza Mental (Spanish Edition)

Creando el Mejor Jugador de Racquetball: Aprender los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de racquetball profesional y entrenadores, ... tu capacidad atlÃfÃ©tica (Spanish Edition)

Creando al Mejor Ciclista: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores ciclistas profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, ... y fortaleza Mental (Spanish Edition)

Tratamiento Natural de La Diabetes: Descubra Los Mejores Remedios Naturales Para

Curar La Diabetes y el Mejor Menu Natural Para Diabeticos - Incluye Mejores Recetas Para

Diabeticos (Spanish Edition) APRENDA A CANTAR - THEVENIN METODO DE CANTO - Los Seis Secretos de un Cantante: Los Seis Secretos de un Cantante Profesional - Cantar es tan Facil ... el

Metodo Thevenin de Canto (Spanish Edition) La Mejor Dieta Anti-Cancer: Descubra Las Mejores Recetas Anticancer: Descubra Como Alimentarse Bien Para Prevenir el Cancer y La Mejor

Alimentacion Anti Cancer (Spanish Edition) Trucos que enamoran: Trucos de belleza, manualidades para la casa, etc. (Spanish Edition) Descubre Tu Estilo: Tu GuÃfÃ-a Para Vestir

Mejor (Spanish Edition) 31 Secretos Para El ÃfÃ-xito Profesional (Spanish Edition) Trucos para escribir mejor (Spanish Edition) Mental Health: Personalities: Personality Disorders, Mental

Disorders & Psychotic Disorders (Bipolar, Mood Disorders, Mental Illness, Mental Disorders,

Narcissist, Histrionic, Borderline Personality) MENTAL ILLNESS: Learn the Early Signs of Mental Illness in Teens (Teen mental illness, teen mental health, teen issues, peer issues, treatment) El

parrillero cientÃfico: trucos y secretos para hacer el fuego, asar la carne, preparar la ensalada y tomar el vino (Ciencia que ladra... serie CiÃfÃjsica) (Spanish Edition) Fotografia Digital / Digital

Photography Hacks: Los Mejores Trucos/The Best Tricks (Spanish Edition) La Magia de la

MeditaciÃfÃ-n Zen: Secretos para Encontrar el Tiempo Para la Paz Mental Todos los DÃfÃ-as

(Spanish Edition) IluminaciÃfÃ-n / Lighting: 200 trucos en decoraciÃfÃ-n / 200 Tricks in Decoration (200 Trucos / 200 Tricks) (Spanish Edition) 101 consejos: FotografÃfÃ-a digital: Los secretos de

los mejores fotÃfÃ grafos del mundo (Spanish Edition) Carmen y los Secretos de la Isla Mistica: Carmen y los Secretos (Spanish Edition) TecnologÃŒÂa de los motores eleÃŒÂctricos utilizados en servosistemas y en mecatrÃŒÂnica Vol. II (TecnologÃfÃ-a de los dispositivos elÃfÃcnicos en servosistemas y mecatrÃfÃ nica nÃ 1) (Spanish Edition)

[Dmca](#)