

In libreria: In forma con il nuoto

Vuoi ottenere di più dai tuoi allenamenti? Se cerchi di migliorare la tua tecnica, ridurre i tuoi tempi, nuotare distanze più grandi o semplicemente migliorare il tuo livello di preparazione, questo libro ti aiuterà a raggiungere i tuoi obiettivi.

Emmett Hines, esperto allenatore di nuoto, ha creato 60 esercitazioni e 16 modelli di programmi, ognuno dei quali fatto in modo da poter essere utile per il tuo livello di preparazione e per le tue necessità. Oltre una dozzina di esercitazioni tecniche d'avanguardia ti aiuteranno a perfezionare il tuo stile libero.

Allenamento per il nuoto ha tutte le informazioni di cui hai bisogno per registrare i tuoi progressi e mantenere la tua performance migliore. Questo volume si rivolge a tutti coloro che, alla stregua di chi va a correre, praticano nuoto libero e necessitano di un'indicazione su come organizzare i propri allenamenti.

L'autore, Emmett Hines, è uno degli allenatori masters degli Stati Uniti più conosciuti. È uno dei 13 allenatori che hanno ottenuto la certificazione masters di livello 5, la massima qualifica rilasciata dall'Associazione Allenatori di Nuoto Americani (ASCA).



Hemmet, H. (2009). In forma con il nuoto. 60 esercitazioni per la velocità, la resistenza e la tecnica.
Editore: Libreria dello sport.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO