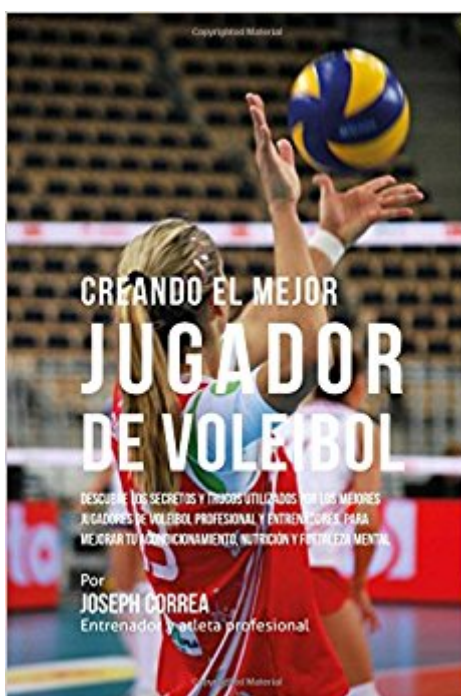


The book was found

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 físico y mental óptimo, y para hacer esto necesita comenzar un plan organizado que lo ayudará a desarrollar su fuerza, movilidad, nutrición y fortaleza mental. Este libro hará 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 técnicas de meditación y visualización enseñadas en este libro. Este libro le proveerá lo siguiente: -Calendarios de entrenamiento Normal y Avanzado -Ejercicios dinámicos de calentamiento -Ejercicios de entrenamiento de alto rendimiento -Ejercicios de recuperación activa -Calendario de nutrición para incrementar el músculo -Calendario de nutrición para quemar grasas -Recetas para desarrollar músculo -Recetas para quemar grasas -Técnicas avanzadas de respiración para mejorar el rendimiento -Técnicas de meditación -Técnicas de visualización -Sesiones de visualización para mejorar el rendimiento El acondicionamiento físico y entrenamiento de fuerza, nutrición inteligente, y las técnicas avanzadas de meditación/visualización, son las tres claves para alcanzar el rendimiento óptimo. A la mayoría de los atletas les faltan uno o dos de estos ingredientes fundamentales, pero tomando la decisión de cambiar, usted tendrá el potencial de alcanzar un nuevo usted "EXTREMO". Los atletas que comiencen este plan de entrenamiento verán lo siguiente: - Aumento del crecimiento muscular - Niveles de estrés reducidos - Fuerza, movilidad y reacción mejoradas - Mejor capacidad para concentrarse por largos períodos de tiempo - Volverse más veloz y aguantar más - Menor fatiga muscular - Tiempos de recuperación más rápidos luego de competir o entrenar - Mayor flexibilidad - Superar mejor el nerviosismo - Mejor control de la respiración - Control de emociones bajo presión Tome la decisión. Haga el cambio. Haga un nuevo usted "EXTREMO".

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 atlética (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 Guía - a Para Vestir Mejor (Spanish Edition)

31 Secretos Para El Éxito 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 científico: trucos y secretos para hacer el fuego, asar la carne, preparar la ensalada y tomar el vino (Ciencia que ladra... serie Científica) (Spanish Edition)

Fotografia Digital / Digital Photography Hacks: Los Mejores Trucos/The Best Tricks (Spanish Edition)

La Magia de la Meditación Zen: Secretos para Encontrar el Tiempo Para la Paz Mental Todos los Días - as (Spanish Edition)

Iluminación / Lighting: 200 trucos en decoración / 200 Tricks in Decoration (200 Trucos / 200 Tricks) (Spanish Edition)

101 consejos: Fotografía digital: Los secretos de

los mejores fotografos del mundo (Spanish Edition) Carmen y los Secretos de la Isla Mistica:
Carmen y los Secretos (Spanish Edition) Tecnologia de los motores electricos utilizados
en servosistemas y en mecatronica Vol. II (Tecnologia de los dispositivos electronicos
en servosistemas y mecatronica n° 1) (Spanish Edition)

[Dmca](#)