



GUIA COMPLETO DE

OLIMPIADI TRIATHLON

Resumo de Guia Completo de Triatlo

Alegrem-se, triatletas! Pela primeira vez, a USA Triathlon (USAT), os seus atletas de elite e os treinadores mais respeitados dos Estados Unidos compartilham seus segredos, suas estratégias e seus conselhos para cada etapa, evento e aspecto do esporte mais exigente do mundo.

Do treinamento às técnicas, passando pelo período de recuperação, se o tema é essencial ao esporte, é devidamente abordado no Guia completo de triatlo. Este livro apresenta técnicas valiosas de ciclismo usadas pelos profissionais e ensina como avaliar sua forma de corrida, melhorar sua cadência e seu ritmo, solucionar problemas em seu estilo de braçada e melhorar seu tempo durante começos e transições.

E você entrará a fundo no esporte para aprender com os maiores nomes do triatlo: Joe Friel Linda Cleveland Gordon Byrn George Dallam Bob Seebogar Steve Tarpinian Sage Rountree Krista Austin Ian Murray Iñigo Mujika Sarah McLarty Com o Guia completo de triatlo, você vai aprimorar seu treinamento com os exercícios mais eficientes, incluindo programas com etapas específicas para natação, ciclismo e corrida; programas para força, flexibilidade e resistência; táticas para lidar com fraquezas individuais; e conselhos para garantir que você esteja em forma no dia da competição.

Este guia cobre qualquer coisa que você precise saber, como os mais novos equipamentos e tecnologias para evitar lesões e desidratação. Não importa se você esteja se preparando para a sua primeira competição ou seja um competidor veterano buscando liderar o pelotão, o Guia completo de triatlo é o único livro do qual você não pode abrir mão.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)