



NATAÇÃO PARA CONDICIONAMENTO FÍSICO

60 sessões de treinamento para
velocidade, resistência e técnica

Emmett Hines

2^a
EDIÇÃO



Resumo de Natação Para Condicionamento Físico. 60 Sessões de Treinamento Para Velocidade, Resistência e Técnica

O livro "Natação para condicionamento físico" é indicado para quem busca aperfeiçoar a velocidade, a resistência, o condicionamento físico e a técnica. O técnico de Natação Emmett Hines desenvolveu 60 sessões de treinamento e 16 programas organizados por zonas de treinamento de modo que o leitor possa encontrar aqueles que melhor correspondam a seu nível de condicionamento físico e às suas necessidades de desempenho.

Mais de uma dúzia de corretivos de técnica ajudarão o leitor a elevar o nível de eficácia do seu nado "Crawl". Com zonas-alvo de frequência cardíaca, instruções sobre a eficiência da braçada, corretivos de técnica progressivos, dicas e avaliação do condicionamento físico.

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