

Link do produktu: <https://sklep.redpoint.pl/planowanie-treningu-we-wspinaczce-sportowej-david-maci-p-758.html>



Planowanie treningu we wspinaczce sportowej – David Macià

Cena	29,49 zł
Cena poprzednia	36,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Producent	Sudetica Verticalia

Opis produktu

Podręcznik ten powstał z myślą o wszystkich miłośnikach wspinaczki sportowej. Celem autorów było ułatwienie systematyzacji treningu i podniesienie satysfakcji z uprawianego sportu. To najbardziej aktualne i najpełniejsze źródło wiedzy o profesjonalnym planowaniu i prawidłowej periodyzacji treningu wspinaczkowego.

Dzięki temu podręcznikowi mamy unikalną możliwość podejrzenia sekretów treningowych mistrzów. Każdy z nas, obserwując najlepszych wspinaczy, zastanawiał się, jak oni to robią? Jak trenują, aby osiągnąć taki poziom? Czy ja również mógłbym się tak wspiąć? Oto pozycja, która udziela odpowiedzi na te i wiele innych pytań.

Podręcznik zalecany przez Komisję Wspinaczki Sportowej Polskiego Związku Alpinizmu.

Spis treści:

- Wstęp
- Rozdział 1 Historyczne tło planowania treningu wspinaczkowego
- Rozdział 2 Podstawowe pojęcia ułatwiające zrozumienie procesu planowania treningu
- Rozdział 3 Systematyzacja i struktura treningu
- Rozdział 4 Metody treningowe
- Rozdział 5 Program treningowy
- Bibliografia

Autor: David Macià Paredes
Tłumaczenie z hiszpańskiego: Michał Wiśniewski
Ilość stron: 126
Format: 176 x 250 mm, B5
Data wydania: luty 2026, 2. wydanie
ISBN: 9788392447856

O autorze: David Macià to wieloletni trener reprezentacji Hiszpanii we wspinaczce sportowej oraz doskonały wspinacz skalny. Autor sukcesów takich sław świata wspinaczkowego jak Ramon Julian czy Edu Marin.