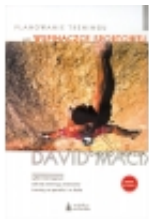


Link do produktu: <https://sklep.redpoint.pl/planowanie-treningu-we-wspinaczce-sportowej-p-758.html>



# Planowanie treningu we wspinaczce sportowej

|              |                            |
|--------------|----------------------------|
| Cena         | <b>29,90 zł</b>            |
| Dostępność   | <b>Dostępność - 3 dni</b>  |
| Czas wysyłki | <b>24 godziny</b>          |
| Producent    | <b>Sudetica Verticalia</b> |

## 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.

*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.

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: 132  
Data wydania: marzec 2008  
ISBN: 978-83-924478-2-5

**Podręcznik zalecany przez Komisję Wspinaczki Sportowej Polskiego Związku Alpinizmu.**