



I'm not robot



I am not robot!

"Umbral Láctico. Algunos de los temas que El umbral láctico es una de las variables más estudiadas en investigación en Fisiología del Ejercicio y seguramente la más demandada por los entrenadores de resistencia aeróbica ISBNIdioma: Español. Algunos de los temas que se desarrollan son: Valoración e interpretación de las variaciones en la concentración sanguínea de lactato durante el ejercicio En el mundo del entrenamiento físico, comprender el umbral láctico es fundamental para potenciar el rendimiento de los deportistas. Bases Fisiológicas y Aplicación al Entrenamiento" es una obra imprescindible que aborda de manera pro Algunos de los temas que se desarrollan son Libro de páginas en las que sus autores José López Chicharro de Fisiología del Entrenamiento y Davinia Vicente Campos analizan las bases y la aplicación al entrenamiento la variable del Umbral Láctico Esta obra trata de manera prioritaria sentar las bases fisiológicas del umbral láctico de una manera didáctica y práctica sin perder su perfil científico. Esta obra trata de manera prioritaria sentar las bases fisiológicas del umbral láctico de una Esta obra trata de manera prioritaria sentar las bases fisiológicas del umbral láctico de una manera didáctica y práctica sin perder su perfil científico. entrenamiento a su mejora específica y, por extensión, al rendimiento global. REVISIÓN Feriche, B. y Delgado, M. Facultad de Conocer las bases fisiológicas de esta variable otorga una ventaja evidente al entrenador, al que, fundamentándose en dicho conocimiento, le será más sencillo poder Parte I: Umbral LácticoProfesor José López Chicharro Realizamos formaciones en fisiología del ejercicio, deporte, rendimiento salud y nutrición actualizadas con los mejores profesionales entrenamiento a su mejora específica y, por extensión, al rendimiento global. Esta obra trata de manera prioritaria sentar las bases fisiológicas del umbral láctico de una manera didáctica y práctica sin perder su perfil científico. Sumérgete en este libro que te llevará a comprender a fondo la importancia del umbral láctico y cómo aplicar este Utilidad del umbral láctico. Desde hace más de años se están utilizando las variaciones de las concentraciones de lactato en sangre para valorar la capacidad funcional y para De los grandes pilares en los que se asienta el rendimiento aeróbico, el umbral láctico constituye aquel que es más influenciado con el entrenamiento y, por tanto, el más EVOLUCIÓN Y APLICACIÓN PRÁCTICA DEL UMBRAL ANAERÓBICO EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.