

MAREK ZATOŃ, RAFAŁ HEBISZ, PAULINA HEBISZ

Fizjologiczne podstawy treningu w kolarstwie górskim



W literaturze przedmiotu niewiele jest pozycji na temat treningu w kolarstwie górskim. Chcąc lukę tę uzupełnić, autorzy podjęli próbę jego scharakteryzowania z uwzględnieniem fizjologii wysiłku, związków między wynikiem a wybranymi parametrami wydolności fizycznej, zagadnień istotnie wpływających na efektywność sportowca (kontrola zmęczenia, odnowa biologiczna, odżywianie, zmiany w otaczającym środowisku). Przedstawione w kompendium informacje to nie tylko treści teoretyczne. Podręcznik ten to owoc wieloletniej współpracy z zawodnikami MTB, a także doświadczenia płynącego z własnego treningu. Dołączona do niego bibliografia, obejmująca nie tylko publikacje poświęcone kolarstwu górskiemu, ale także szosowemu czy biegom narciarskim, pozwala na poznanie opinii autorytetów. Tak szerokie spojrzenie na trening sprawia, że korzystać z tej książki mogą trenerzy oraz profesjonalni zawodnicy, a także amatorzy czy osoby początkujące.

Wrocław 2011

wydanie I

ISBN 978-83-89156-16-7

format: 167 × 240 mm

objętość: 204 s.

cena: 25,00 zł + 5% VAT