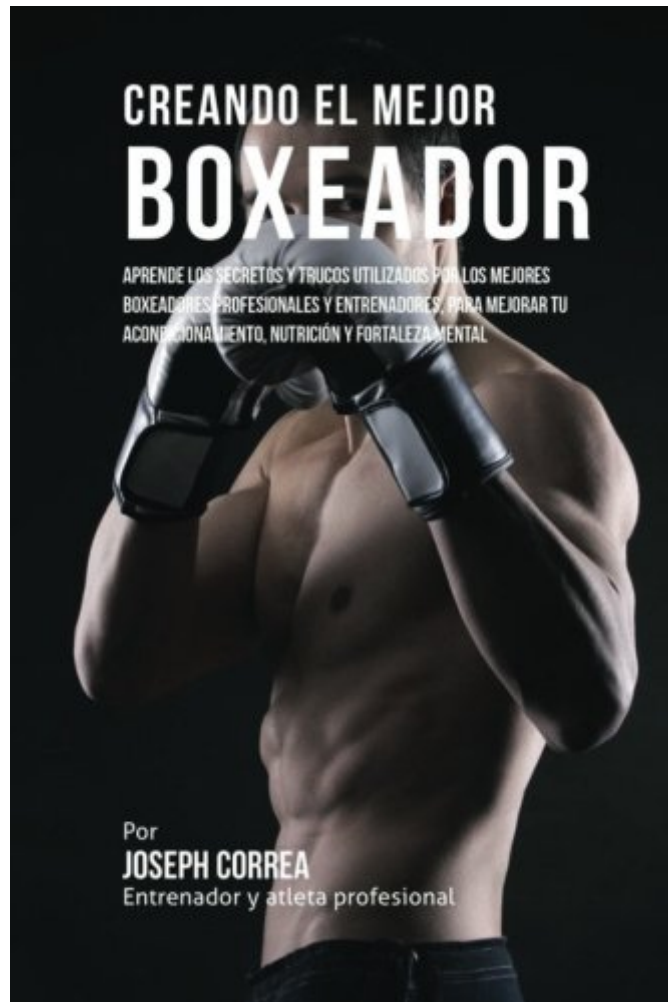


# **Creando el Mejor Boxeador: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores boxeadores profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, nutrición y fortaleza Mental**

Creando el Mejor Boxeador Por Joseph Correa Entrenador y Atleta Profesional Para alcanzar su verdadero potencial, usted necesita estar en su punto físico y mental óptimo, y para hacer esto necesita comenzar un plan organizado que lo ayudara a desarrollar su fuerza, movilidad, nutrición y fortaleza mental. Este libro hará eso. Comer bien y entrenar duro son dos de las piezas del rompecabezas, pero necesita una tercera pieza para hacerlo suceder. Esta tercera pieza es la fortaleza mental, y puede ser obtenida mediante las técnicas de meditación y visualización enseñadas en este libro. Este libro le proveerá lo siguiente: -Calendarios de entrenamiento Normal y Avanzado -Ejercicios dinámicos de calentamiento -Ejercicios de entrenamiento de alto rendimiento -Ejercicios de recuperación activa -Calendario de nutrición para incrementar el músculo -Calendario de nutrición para quemar grasas -Recetas para desarrollar músculo -Recetas para quemar grasas -Técnicas avanzadas de respiración para mejorar el rendimiento -Técnicas de meditación -Técnicas de visualización -Sesiones de visualización para mejorar el rendimiento El acondicionamiento físico y entrenamiento de fuerza, nutrición inteligente, y las técnicas avanzadas de meditación/visualización, son las tres claves para alcanzar el rendimiento óptimo. A la mayoría de los atletas les faltan uno o dos de estos ingredientes fundamentales, pero tomando la decisión de cambiar, usted tendrá el potencial de alcanzar un nuevo usted "EXTREMO." Los atletas que comiencen este plan de entrenamiento verán lo siguiente: -Aumento del crecimiento muscular - Niveles de estrés reducidos -Fuerza, movilidad y reacción mejoradas -Mejor capacidad para concentrarse por largos periodos de tiempo -Volverse más veloz y aguantar más -Menor fatiga muscular -Tiempos de recuperación más rápidos luego de competir o entrenar -Mayor flexibilidad - Superar mejor el nerviosismo -Mejor control de la respiración -Control de emociones bajo presión"

Creando el Mejor Boxeador: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores boxeadores profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, nutrición y fortaleza Mental por Joseph Correa (Entrenador y Atleta Profesional) fue vendido por £14.31 cada copia.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Creando el Mejor Boxeador: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores boxeadores profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, nutrición y fortaleza Mental
- ISBN: 1517456126
- Autor: Joseph Correa (Entrenador y Atleta Profesional)

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Creando el Mejor Boxeador: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores boxeadores profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, nutrición y fortaleza Mental en línea. Puedes leer Creando el Mejor Boxeador: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores boxeadores profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, nutrición y fortaleza Mental en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

