

Crear el Mejor Golfista: Cuenta con los secretos y trucos utilizados por los mejores golfistas profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, ... y fortaleza Mental (Spanish Edition)

Crear el Mejor Golfista

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 ayudará 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".

Crear el Mejor Golfista: Cuenta con los secretos y trucos utilizados por los mejores golfistas profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) por Joseph Correa (Entrenador y Atleta Profesional) fue vendido por £6.43 cada copia. El libro publicado por Finibi Inc. Contiene 240 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Titulo del libro : Crear el Mejor Golfista: Cuenta con los secretos y trucos utilizados por los mejores golfistas profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, ... y fortaleza Mental (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: September 20, 2015
- Número de páginas: 240 páginas
- Autor: Joseph Correa (Entrenador y Atleta Profesional)
- Editor: Finibi Inc

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Crear el Mejor Golfista: Cuenta con los secretos y trucos utilizados por los mejores golfistas profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Crear el Mejor Golfista: Cuenta con los secretos y trucos utilizados por los mejores golfistas profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

