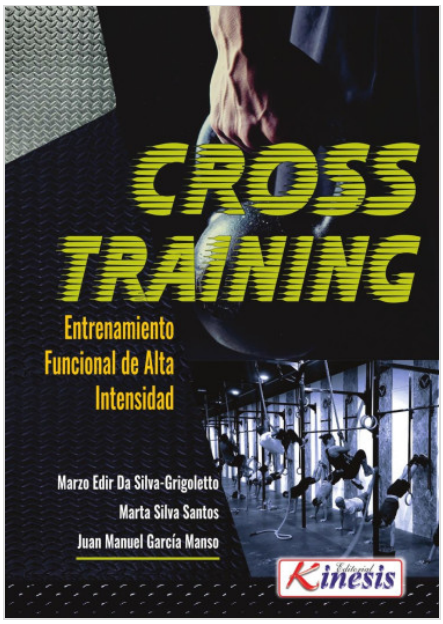
Cross Training. Entrenamiento funcional de alta intensidad



Autores

Da Silva Grigoletto Marzo Edir, Marta Silva Santo, Juan Manuel Garcia Manso

Sinopsis

Autores: Marzo Edir Da Silva Grigoletto – Martha Silva Santos – Juan Manuel García Manso 180 páginas Formato: 17 x 24 cm ISBN: 978-958-8952-93-2 2019 Debido a las quehaceres cotidianos, muchas personas se privan de la práctica regular de actividad física, lo que genera perjuicios a la salud elevando el riesgo de desarrollar algunas enfermedades. Sin embargo, el Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad (modalidad “Cross”), cuando se practica con seguridad, se presenta como una alternativa extremadamente viable y eficaz para la prevención de las enfermedades originadas a partir de la hipocinesia, así como para mejorar el desempeño muscular, la salud y la calidad de vida. Este libro se convertirá en su compañero de cabecera, ya que ayudará a: Elaborar sesiones de cross training con una base científica y seguridad. Aplicar el conocimiento que originó este método difundido internacionalmente. Maximizar el rendimiento de los alumnos/atletas de forma lógica y con progresión pedagógica. Evitar la monotonía, después de comprender la secuencia de cada paso, dinamice su entrenamiento. Previnir lesiones e intercurrencias con base en evidencias y un amplio respaldo clínico. Ser un experto en este método. Deseamos a todos los lectores que disfruten de la lectura de este libro, en su búsqueda insaciable por el conocimiento.

DM

Sobre el autor

Da Silva Grigoletto Marzo Edir

IBD

Año de publicación: 2019

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 24 x 17 cm

Número de páginas del contenido principal: 200 Páginas

ISBN13: 9789588952932

Palabras clave

Deporte; Fitness; Cross training; Entrenamiento funcional

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

MS

Marta Silva Santo

JG

Juan Manuel Garcia Manso

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen