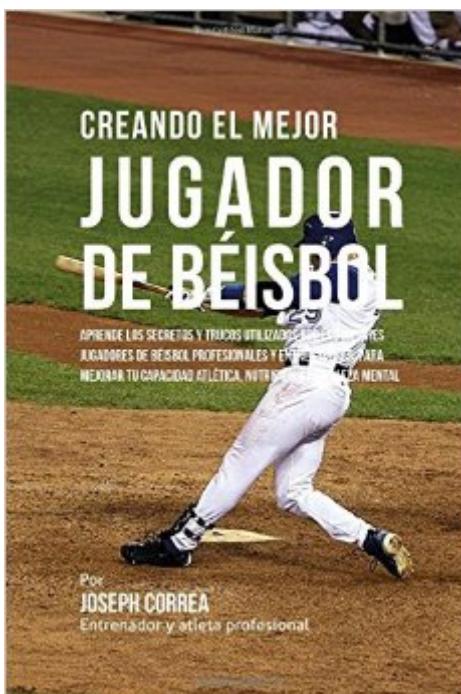


The book was found

Creando El Mejor Jugador De Beisbol: Aprende Los Secretos Y Trucos Utilizados Por Los Mejores Jugadores De Beisbol Profesionales Y Entrenadores, Para ... Y Fortaleza Mental (Spanish Edition)



Synopsis

Para alcanzar su verdadero potencial, usted necesita estar en su punto fÃ-sico y mental Ã ptimo, y para hacer esto necesita comenzar un plan organizado que lo ayudarÃ¡ a desarrollar su fuerza, movilidad, nutriciÃ n y fortaleza mental. Este libro harÃ¡ 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 tÃ©cnicas de meditaciÃ n y visualizaciÃ n enseÃ adas en este libro. Este libro le proveerÃ¡ lo siguiente: -Calendarios de entrenamiento Normal y Avanzado -Ejercicios dinÃ micos de calentamiento -Ejercicios de entrenamiento de alto rendimiento -Ejercicios de recuperaciÃ n activa -Calendario de nutriciÃ n para incrementar el mÃ sculo -Calendario de nutriciÃ n para quemar grasas -Recetas para desarrollar mÃ sculo -Recetas para quemar grasas -TÃ©cnicas avanzadas de respiraciÃ n para mejorar el rendimiento -TÃ©cnicas de meditaciÃ n -TÃ©cnicas de visualizaciÃ n -Sesiones de visualizaciÃ n para mejorar el rendimiento El acondicionamiento fÃ-sico y entrenamiento de fuerza, nutriciÃ n inteligente, y las tÃ©cnicas avanzadas de meditaciÃ n/visualizaciÃ n, son las tres claves para alcanzar el rendimiento Ã ptimo. A la mayorÃ-a de los atletas les faltan uno o dos de estos ingredientes fundamentales, pero tomando la decisiÃ n de cambiar, usted tendrÃ¡ el potencial de alcanzar un nuevo usted âœEXTREMOâ •. Los atletas que comiencen este plan de entrenamiento verÃ¡n lo siguiente: - Aumento del crecimiento muscular - Niveles de estrÃ os reducidos - Fuerza, movilidad y reacciÃ n mejoradas - Mejor capacidad para concentrarse por largos perÃ-odos de tiempo - Volverse mÃjs veloz y aguantar mÃjs - Menor fatiga muscular - Tiempos de recuperaciÃ n mÃjs rÃpidos luego de competir o entrenar - Mayor flexibilidad - Superar mejor el nerviosismo - Mejor control de la respiraciÃ n - Control de emociones bajo presiÃ n Tome la decisiÃ n. Haga el cambio. Haga un nuevo usted âœEXTREMOâ •.

Book Information

Paperback: 248 pages

Publisher: CreateSpace Independent Publishing Platform; First Edition edition (September 21, 2015)

Language: Spanish

ISBN-10: 1517465893

ISBN-13: 978-1517465896

Product Dimensions: 6 x 0.6 x 9 inches

Shipping Weight: 14.9 ounces ([View shipping rates and policies](#))

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #5,728,259 in Books (See Top 100 in Books) #70 in Books > Sports & Outdoors > Racket Sports > Racquetball #108 in Books > Sports & Outdoors > Racket Sports > Table Tennis #2352 in Books > Libros en espaÃƒÂnol > Deportes

[Download to continue reading...](#)

Creando el Mejor Jugador de Beisbol: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de beisbol profesionales y entrenadores, para ... y fortaleza Mental (Spanish Edition)

Creando el Mejor Jugador de Voleibol: Descubre los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de voleibol profesional y entrenadores, para ... y fortaleza Mental (Spanish Edition)

Creando al Mejor Ciclista: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores ciclistas profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, ... y fortaleza Mental (Spanish Edition)

Creando el Mejor Jugador de Racquetball: Aprender los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de racquetball profesional y entrenadores, ... tu capacidad atlÃƒÂtica (Spanish Edition)

Tratamiento Natural de La Diabetes: Descubra Los Mejores Remedios Naturales Para

Curar La Diabetes y el Mejor Menu Natural Para Diabeticos - Incluye Mejores Recetas Para

Diabeticos (Spanish Edition)

La Mejor Dieta Anti-Cancer: Descubra Las Mejores Recetas

Anticancer: Descubra Como Alimentarse Bien Para Prevenir el Cancer y La Mejor Alimentacion Anti Cancer (Spanish Edition)

Trucos que enamoran: Trucos de belleza, manualidades para la casa, etc. (Spanish Edition)

CÃƒÂMO AHORRAR Y GESTIONAR TUS AHORROS: Aprende a invertir tus ahorros y trucos de internet para ahorrar y aumentar tus ingresos (Spanish Edition)

Trucos para escribir mejor (Spanish Edition)

Aprende MySQL sin dolor: Aprende la magia de la base de datos mÃƒÂjs instalada en los servidores web del mundo. (Spanish Edition)

Mental Health: Personalities: Personality Disorders, Mental Disorders & Psychotic Disorders (Bipolar, Mood Disorders, Mental

Illness, Mental Disorders, Narcissist, Histrionic, Borderline Personality)

MENTAL ILLNESS: Learn the Early Signs of Mental Illness in Teens (Teen mental illness, teen mental health, teen issues,

peer issues, treatment)

El parrillero cientÃƒÂ-fico: trucos y secretos para hacer el fuego, asar la carne, preparar la ensalada y tomar el vino (Ciencia que ladra... serie CiÃƒÂjsica) (Spanish Edition)

Fotografia Digital / Digital Photography Hacks: Los Mejores Trucos/The Best Tricks (Spanish Edition)

La Magia de la MeditaciÃƒÂn Zen: Secretos para Encontrar el Tiempo Para la Paz Mental

Todos los DÃƒÂ-as (Spanish Edition)

liluminaciÃƒÂn / Lighting: 200 trucos en decoraciÃƒÂn / 200

Tricks in Decoration (200 Trucos / 200 Tricks) (Spanish Edition)

101 consejos: FotografÃƒÂ-a digital: Los secretos de los mejores fotÃƒÂgrafos del mundo (Spanish Edition)

APRENDA A CANTAR - THEVENIN METODO DE CANTO - Los Seis Secretos de un Cantante: Los Seis

Secretos de un Cantante Profesional - Cantar es tan Facil ... el Metodo Thevenin de Canto
(Spanish Edition) Carmen y los Secretos de la Isla Mistica: Carmen y los Secretos (Spanish Edition)
TecnologÃa de los motores eleÃctricos utilizados en servosistemas y en
mecatronics Vol. II (TecnologÃa de los dispositivos elÃctricos en servosistemas y
mecatrÃnica nÃº 1) (Spanish Edition)

[Dmca](#)