

[PDF] Hipoxia Y Altitud: Efectos Del Entrenamiento Interválico De Máxima Intensidad En Hipoxia(EIMIH)en El Rendimiento Y El Metabolismo Aeróbico (Spanish Edition)

Fernando Monge Pérez - pdf download free book

Hipoxia y Altitud

Este libro es un estudio de investigación experimental que pretende exponer una visión amplia de los efectos que la altitud produce en el organismo humano, además de analizar los efectos de tipo aeróbico que provoca en el rendimiento el novedoso Sistema de Entrenamiento Interválico de Máxima Intensidad en Hipoxia (EIMIH). Con esta obra didáctica se propone analizar las principales adaptaciones del organismo desde un punto de vista fisiológico y las diferentes metodologías de entrenamiento en el contexto de la altitud y de la hipoxia, además de los condicionantes que la altitud ofrece. Todo ello haciendo uso de un lenguaje claro, ameno y conciso, para a la vez riguroso, que resulte de fácil comprensión para el lector. Las aportaciones sobre la altitud y la hipoxia que recoge esta obra aviesan al lector de utilidad tanto para entrenadores y deportistas que persiguen mejoras en su rendimiento como para aquellas personas que realizan actividades en montaña a una altitud moderada y por supuesto, para todas aquellas personas que pretenden aumentar sus conocimientos en esta temática deportiva. Se puede decir, al menos en parte, que con esta obra estoy devolviendo aquello que me dieron.



Fernando Monge Pérez nació en la localidad de Tréca, en Murcia, en 1986. Es Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, en la especialización de alto rendimiento deportivo, por la UCL (Universidad de Extremadura) y entrenador personal.



editorial académica española

978-3-659-09912-0

Books Details:

Title: Hipoxia y Altitud: Efectos de

Author: Fernando Monge PÁÑrez

Released: 2016-01-05

Language:

Pages: 180

ISBN: 3659099120

ISBN13: 9783659099120

ASIN: 3659099120

[**CLICK HERE FOR DOWNLOAD**](#)

pdf, mobi, epub, azw, kindle

Description:

Este libro es un estudio de investigación experimental que pretende transmitir una visión amplia de los efectos que la altitud produce en el organismo humano, además de analizar los efectos de tipo aeróbico que provoca en el rendimiento el novedoso sistema de Entrenamiento Intermitente de Máxima Intensidad en Hipoxia (EIMIH). Con esta obra didáctica se propone analizar las principales adaptaciones del organismo desde un punto de vista fisiológico y las diferentes metodologías de entrenamiento, en el contexto de la altitud y de la hipoxia, además de los condicionantes que la altitud ofrece. Todo ello haciendo uso de un lenguaje claro, ameno y conciso, pero a la vez riguroso, que resulte de fácil comprensión para el lector. Las aportaciones sobre la altitud y la hipoxia que recoge esta obra pueden ser de utilidad tanto para entrenadores y deportistas que persiguen mejoras en su rendimiento como para aquellas personas que realizan actividades en montaña a una altitud moderada y, por supuesto, para todas aquellas personas que pretendan aumentar sus conocimientos en esta temática apasionante. Se puede decir, al menos en parte, que con esta obra estoy devolviendo aquello que me dieron.

- Title: Hipoxia y Altitud: Efectos del Entrenamiento Interválico de Máxima Intensidad en Hipoxia(EIMIH)en el rendimiento y el metabolismo aeróbico (Spanish Edition)
 - Author: Fernando Monge Pérez
 - Released: 2016-01-05
 - Language:
 - Pages: 180
 - ISBN: 3659099120
 - ISBN13: 9783659099120
 - ASIN: 3659099120
-