

FITNESS ACUATICO. ENTRETENIMIENTO ESPECIFICO Y DE EJERCICIOS EN S USPENSION



Plaza de edición:	MADRID
Nº de páginas:	156 págs.
Categoría:	Deportes y juegos
Año edición:	2001
Autor:	MARY E. SANDERS
ISBN:	9788480133234
Editorial:	S.L. EDITORIAL GYMNOS
Lengua:	CASTELLANO

[FITNESS ACUATICO. ENTRETENIMIENTO ESPECIFICO Y DE EJERCICIOS EN S USPENSION.pdf](#)

[FITNESS ACUATICO. ENTRETENIMIENTO ESPECIFICO Y DE EJERCICIOS EN S USPENSION.epub](#)

Sobre la base de los principios de aplicación del trabajo físico en el agua desarrollados en el volumen I y en su vídeo correspondiente, en este segundo volumen, se muestran aquellas aplicaciones específicas del entrenamiento, en las diferentes profundidades de trabajo, al igual que se muestran los recursos necesarios para diseñar sesiones de trabajo del programa Aquatic Fitness de Speedo específicamente a todos los grupos de poblaciones sea cual sea su condición física. Además, este segundo volumen sirve de guía del vídeo 2 (especificidad del entrenamiento y el trabajo en suspensión) que sin duda es el complemento idóneo para la utilización de este material didáctico.