


EL SECRETO DEL CICLISMO

	Autor: Vroemen
	ISBN: 9788499107431
	Páginas: 384
	Año: 2018
	Edición: 1
	Idioma: Castellano
	Disponible: De 4 a 5 Días
Precio: 45.19 42.93	
Iva no incluido	

DESCRIPCION:

¿Cuánta potencia tiene el motor humano? ¿Cuánta potencia necesitamos para correr en bicicleta en distintas condiciones? ¿Cómo podemos optimizar el rendimiento en los entrenamientos y las competiciones? ¿Cómo podemos utilizar los potenciómetros para mejorar los resultados? ¿Cuáles son realmente los límites del rendimiento humano?

El libro El secreto del ciclismo responde a todas estas preguntas. En él se explican, paso a paso, todos los factores que determinan el rendimiento en el ciclismo: entrenamiento, nutrición, peso corporal, peso de la bicicleta, ruedas, cuadro, manillares aerodinámicos, potenciómetros, viento, cuestas, temperatura, récord de la hora y mucho más.

Esta obra también contiene ideas novedosas sobre cómo el equilibrio entre la potencia de nuestro motor humano y la potencia necesaria para correr en bicicleta en diferentes condiciones determinan nuestro rendimiento. Muestra cómo podemos utilizar los potenciómetros para optimizar nuestro entrenamiento y nuestros resultados en las competiciones. ¡Conseguirás mejorar en un 20% tu condición física, tu salud y tu velocidad!

Éxito de ventas en Holanda y Bélgica, y acompañado de ejemplos tomados de la práctica de ciclistas de renombre mundial, útiles gráficas y tablas, que permiten que sea muy fácil de comprender, El secreto del ciclismo puede considerarse el manual definitivo para los entrenadores y para todos aquellos ciclistas que se toman en serio su deporte.

INDICE:**Parte I. Los elementos básicos del ciclismo**

1. ¡El ciclismo es bueno para ti!
2. ¡El ciclismo es divertido!
3. Fisiología del deporte
4. Principios del entrenamiento
5. Planes de entrenamiento
6. Nutrición deportiva

Parte II. La física del ciclismo

7. Energía
8. Potencia
9. Requisitos de potencia para el deporte I
10. Requisitos de potencia para el deporte II
11. El modelo ciclista
12. La fórmula ciclista y las condiciones estándar

Parte III. La potencia del motor humano

13. La relación potencia-tiempo
14. Los límites de la potencia humana
15. El $\dot{V}O_2$ máx.
16. El FTP
17. La relación entre el FTP y el $\dot{V}O_2$ máx.

Parte IV. ¿A qué velocidad podemos correr en bicicleta?

18. Ciclistas de categoría mundial y cicloturistas
19. El rendimiento de las mujeres
20. El efecto del FTP
21. El efecto del tiempo y la distancia
22. El efecto de la edad
23. El índice de rendimiento
24. El efecto del peso corporal

25. IMC, PGC y peso de competición
 26. Cómo perder grasa corporal y mejorar la condición física
 27. El efecto del peso de la bicicleta
 28. El efecto del entrenamiento
 29. El efecto de la frecuencia cardíaca
 30. ¿Por qué debemos entrenar con potenciómetros?
 31. Optimizar el entrenamiento con potenciómetros
 32. Cómo determinar el FTP con potenciómetros
 33. Cómo analizar los datos del potenciómetro
 34. Comprobar el perfil de potencia
 35. Test de laboratorio
 36. Eficacia del pedaleo
 37. El efecto del entrenamiento en altitud
 38. El efecto de la resistencia a la fatiga
 39. El efecto de la resistencia al rodamiento
 40. El récord del mundo de velocidad
 41. El efecto del coeficiente de resistencia del aire
 42. El efecto de la presión atmosférica
 43. El efecto de la temperatura
 44. El efecto de la altitud
 45. El récord mundial de la hora
 46. El efecto de la posición y del diseño de la bicicleta
 47. El efecto de ir a rebufo
 48. El efecto del viento
 49. El efecto de la resistencia a la pendiente
 50. ¿A qué velocidad puedes ascender?
 51. El Alpe d'Huez
 52. ¿A qué velocidad podemos correr cuesta abajo?
 53. El efecto de la resistencia mecánica
 54. Coronas, ritmo de pedaleo y longitud de la biela
 55. Las curvas, la pista y el prólogo
 56. Las aceleraciones y el esprint final
 57. El efecto del ritmo y de la estrategia de competición
 58. Nutrición antes y durante la competición
 59. El efecto del calor
 60. El efecto de la lluvia, el viento y el frío
 61. ¿A qué velocidad podemos correr, patinar sobre hielo y subir escaleras?
 62. La potencia máxima de los esprinteros y los ultraciclistas
- Parte V. Los mitos del ciclismo**
63. Nutrición, suplementos y zumo de remolacha
 64. ¡Evita una deficiencia de vitamina D!
 65. ¡No tomes demasiadas pastillas!
 66. El efecto del dopaje

LIBRERIA MEDICA BERRI 2020 ®

Dirección: Ald. Urquijo, 35 48010 Bilbao | Tlf.: 94 444 22 85 | Fax: 94 410 07 20 | libros@berri.es | www.berri.es