



Planifica tus pedaladas

Una guía de entrenamiento para ciclistas

Por: Yolanda Vázquez Mazariego



Fotos: 1 de 1



Si montas en bicicleta por afición o por profesión, seguro que te has planteado mejorar tus tiempos y llega a sufrir menos en la carretera. Ya era hora que alguien te pusiera fácil planificarte un entrenamiento y por eso te presentamos el nuevo libro: **'Planifica tus pedaladas'** de Chema Arguedas Lozano

Como no todo el mundo dispone de un entrenador o de los conocimientos suficientes para organizar su entrenamiento en la bicicleta, José M^a Arguedas o Chema te ayuda mejorar la temporada con sus conocimientos.

Entrenador y Preparador Físico, cicloturista y nutricionista deportivo, Chema lleva años haciendo entrenamientos para ciclistas, por eso el libro 'Planificando tus pedaladas' es el fruto de sus conocimientos y experiencias con ciclistas a los que ha preparado, empezando consigo mismo.

En el libro encontrarás una primera parte de guía para ayudarte a preparar tu entrenamiento con lo que necesitas saber sobre nutrición, metabolismo, cargas y principios básicos de entrenamiento. En la segunda parte podrás encontrar una preparación completa, orientada a cicloturistas pero que puedes aplicar a ciclismo y bicicleta de montaña a tu nivel.

El lenguaje es sencillo con ilustraciones amenas y huye de palabrejas complicadas y entrenamientos ininteligibles sólo para expertos. Realmente se aprende con este libro, te lo recomendamos abiertamente. Para conseguirlo tienes esta página:

planificatuspedaladas@gmail.com

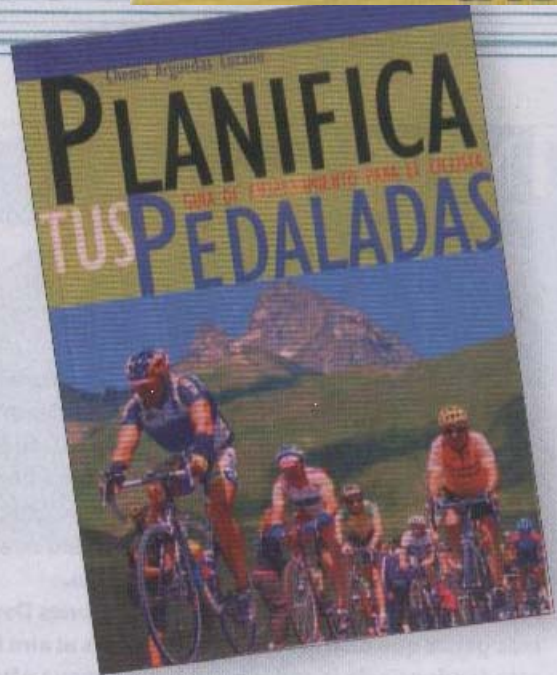
Valoración lectores: ★★★★★ (5/5)



● **Planifica tus pedaladas.** Nos ha sorprendido muy agradablemente este libro del cicloturista aragonés Chema Arguedas. De forma muy didáctica cuenta los secretos del entrenamiento y la nutrición para ciclistas. Lo ha editado él mismo y es de lo más recomendable que ha caído en nuestras manos últimamente, mucho mejor que algunos libros de grandes editoriales que son meras traducciones. Aquí se ve cariño y conocimiento actualizado. Pídelos a planificatuspedaladas@gmail.com



Ciclismo a fondo



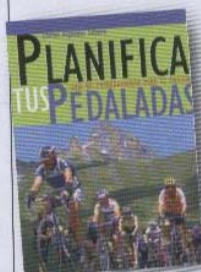
■ GUÍA DE ENTRENAMIENTO **Planifica tus pedaladas**

En esta didáctica y entretenida obra, José María Arguedas Lozano, entrenador y especialista en nutrición deportiva, nos ofrece los consejos más útiles para mejorar nuestro rendimiento sobre los pedales. A diferencia de otras publicaciones similares, tiene un enfoque muy válido para uso cicloturista y ciclodeportivo, utilizando una metodología didáctica y sencilla, con una combinación entre textos y gráficos que la hacen muy amena.

Si estás interesado en adquirir esta guía de entrenamiento, puedes ponerte en contacto con el autor en la siguiente dirección de correo electrónico: planificatuspedaladas@gmail.com

paisajes
desde el tren

A leer



■ **'PLANIFICA TUS PEDALADAS'**
Chema Arguedas nos demuestra en esta guía de entrenamiento para el ciclista que sus conocimientos y experiencia se pueden compartir con los aficionados al ciclismo.