

MI LIBRO:

ENTRENAMIENTO DE PIERNA

COLECCIÓN HIPERTROFIA, VOLUMEN I

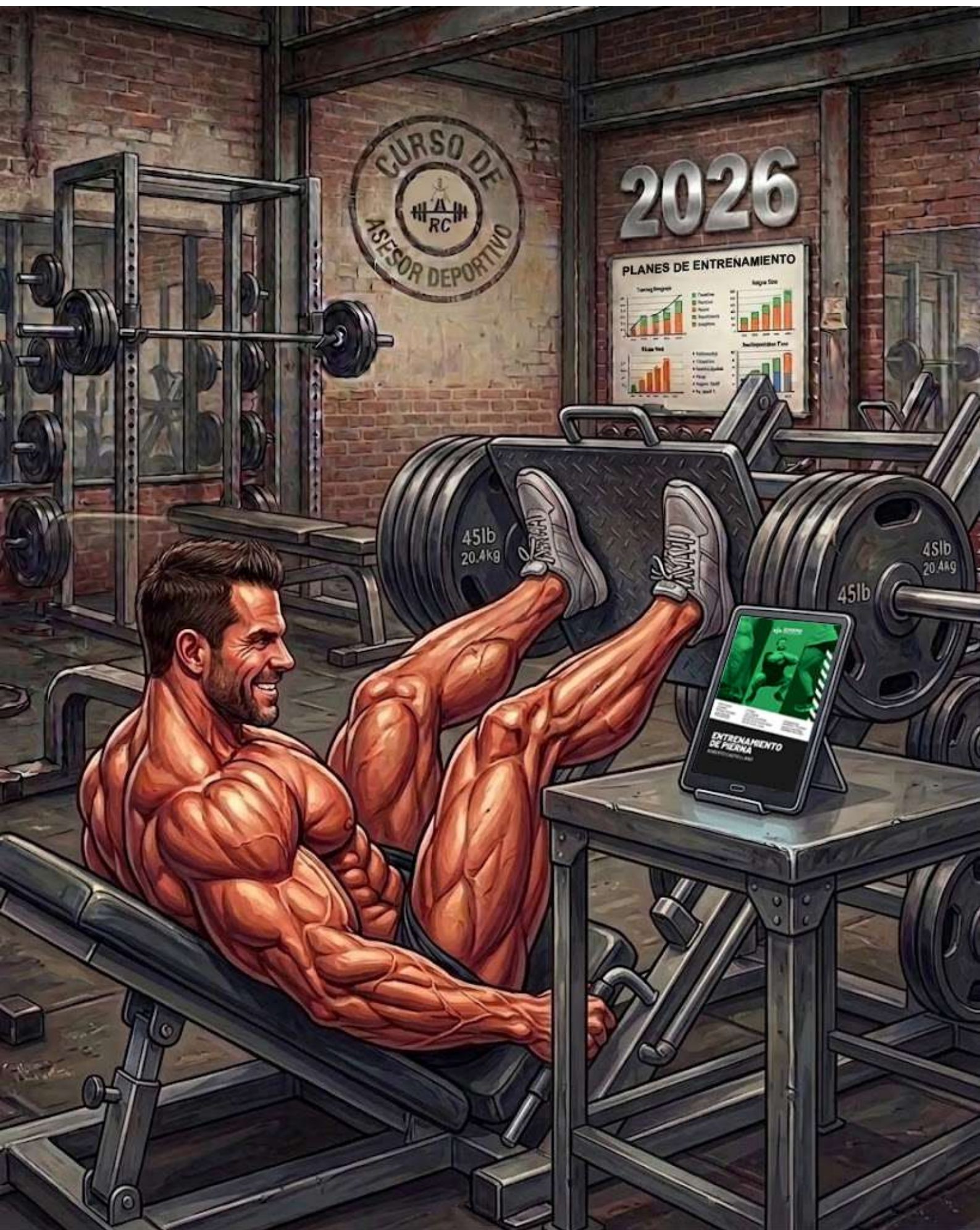
- **FISIOLOGÍA**
- **MECÁNICA**
- **Específico Hombres**
- **Específico Mujeres**
- **También para deportes de Lucha y Fondo**

**CASI 600 pags DONDE
EXPLICO TODO LO
NECESARIO PARA
MEJORAR TUS
ENTRENAMIENTOS**



¡TEN COJONES!

ADQUIÉRELO EN
amazon



MI LIBRO:

ENTRENAMIENTO DE PIERNA

INDICE DE CONTENIDO (1/3)

- 1. AGRADECIMIENTOS**
- 2. INTRODUCCION**
- 3. PUBLICO AL QUE VA DESTINADO Y OBJETIVO DEL LIBRO**
- 4. RESUMEN DEL LIBRO, POR SI NO QUIERES LEER MUCHO**
- 5. FISIOLOGIA Y CARACTERISTICAS DE LAS PIERNAS**
- 6. BENEFICIOS PARA LA SALUDA DEL ENTRENAMIENTO DE PIERNAS**
- 7. HOMBRES Y MUJERES, TAN IGUALES Y TAN DISTINTOS**
- 8. ERRORES MAS COMUNES EN EL ENTRENAMIENTO DE MUJERES**
- 9. ERRORES MAS COMUNES EN EL ENTRENAMIENTO DE HOMBRES**
- 10. ERRORES MAS COMUNES EN LA MENTALIDAD DE LAS MUJERES**
- 11. BENEFICIOS DE ENTRENAR PIERNAS**
- 12. TECNICAS DE ALTA INTENSIDAD**
- 13. NO TODO ES CULTURISMO**

**ENTRENAMIENTO
DE PIERNA**
ROBERTO CASTELLANO

MI LIBRO:

ENTRENAMIENTO DE PIERNA

INDICE DE CONTENIDO (2 / 3)

- 14. LA IMPORTANCIA DE UNAS PIERNAS FUERTES PARA EL RENDIMIENTO EN GENERAL**
- 15. COSAS QUE MEJORAR AL TRABAJAR LA HIPERTROFIA DEL TREN INFERIOR**
- 16. PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO DE HIPERTROFIA APLICADOS A DEPORTES ESPECIFICOS**
- 17. TRANSFERENCIA DEPORTIVA EN DEPORTES REPRESENTATIVOS**
- 18. LESIONES, RECUPERACION Y REHABILITACION (EN PROFUNDIDAD)**
- 19. LESIONES MAS FRECUENTES EN LOS DISTINTOS DEPORTES**
- 20. COMO LA HIPERTROFIA PUEDE AYUDAR EN LA MEJORA DE ESTAS LESIONES Y PATOLOGIAS**
- 21. TABLA SIMPLIFICADA PARA LAS LESIONES MAS COMUNES (COMO REHABILITAR)**
- 22. DESPEDIDA**

VER ANEXOS

ENTRENAMIENTO DE PIERNA

ROBERTO CASTELLANO

MI LIBRO:

ENTRENAMIENTO DE PIERNA

INDICE DE CONTENIDO (3 / 3), ANEXOS

- **ANEXO 1: Análisis de los 50 músculos más relevantes estimulados en el tren inferior en la sentadilla libre con barra**
- **ANEXO 2: Presiones soportadas por las distintas articulaciones de las piernas en determinados getsos**
- **ANEXO 3: Sistema de Entrenamiento Weider**
- **ANEXO 4: Maniobra de Valsalva**
- **ANEXO 5: Como afecta la menstruación y las distintas fases**
- **ANEXO 6: Errores en el calentamiento y estiramiento de post-entreno**
- **ANEXO 7: El sobreentrenamiento en el ámbito de hipertrofia y fuerza**
- **ANEXO 8: Como se calculan las calorías de los alimentos para entrenar piernas**
- **ANEXO 9: Estimación del porcentaje de 1RM y número de repeticiones al fallo**

ENTRENAMIENTO DE PIERNA

ROBERTO CASTELLANO