979-12-81112-25-4

SAGGISTICA

Editore: **CALIBANO**
Pagine: **70**
Formato: **13×18**
Prezzo: **9.00 €**
Pubblicazione: **26/11/2022**
ISBN: **9791281112254**

LA PREPARAZIONE ATLETICA NEL PADEL

di *Simone Pagnottoni*

Nella disciplina sportiva del padel c'è la tendenza, da parte dei praticanti, ad arrivare al campo lanciando la borsa in qualche angolo per iniziare subito a giocare. È così che compaiono i primi dolori: al ginocchio, alla caviglia o al sempre presente "gomito del tennista". Come fare ad evitarli? Come essere più veloci, forti e resistenti in campo? Questa semplice e rapida guida è rivolta a istruttori, giocatori e preparatori fisici, per aiutarli ad allenare e ad allenarsi fisicamente nel padel, per stare meglio, per giocare il più possibile... e per VINCERE! Metodi, consigli, dati ed esercizi per uomini e donne di tutte le età, sia per professionisti sia per chi ha appena iniziato a giocare!

L'AUTORE

Simone Pagnottoni è un biologo nutrizionista, allenatore e formatore sportivo. Da sempre appassionato di sport, si avvicina al mondo del padel grazie a un amico, ex tennista, che gli chiede di aiutarlo con la preparazione fisica. Da quel momento nasce un amore verso questa disciplina, che promuove costantemente perché semplice, divertente e socializzante, cercando di spostare le persone dal divano al campo.