

# NOVITA' MAGGIO 2020

## I FONDAMENTALI DEL NUOTO

**TECNICA E ALLENAMENTO**  
Iniziazione, Perfezionamento, Masters



In questa nuova edizione interamente ridisegnata e a colori, Michel PEDROLETTI si occupa sia dei fondamenti tecnici che dei fondamentali dell'allenamento in un modo completamente nuovo.

Nella parte tecnica, basandosi sulla metodologia che ha prodotto il successo del lavoro originale, vi offre una pedagogia semplificata, nuovi esercizi e ancora più foto per una migliore comprensione delle diverse tecniche di nuoto, dal tempo libero alla competizione.

Nella seconda parte interamente dedicata all'allenamento, presenta i principi generali e i programmi specifici adattati al vostro livello e ai vostri obiettivi.

Dall'iniziazione allo sviluppo, svilupperete le vostre abilità, la tecnica e la forma fisica da un punto di vista delle prestazioni o della salute.

**Oltre 5.000 copie vendute della prima edizione  
ITALIANA**

### **Autore**

**Michel PEDROLETTI** è insegnante di nuoto dal 1970. Durante l'attività di istruttore nazionale e Direttore della Nazionale Francese, ha partecipato ai Giochi Olimpici di Mosca, Los Angeles (dove due dei suoi atleti sono saliti sul podio), Seul e Barcellona. Oggi è Consigliere Tecnico della Federazione Francese di Nuoto e supervisiona la preparazione in Francia e all'estero.



9 788899 812089 >

### **Pagine**

304

### **ISBN**

9788899812089

### **Formato**

cm 17 x 24

### **Prezzo**

€ 24,90