



Chema Arguedas Lozano
PLANIFICA TUS PEDALADAS

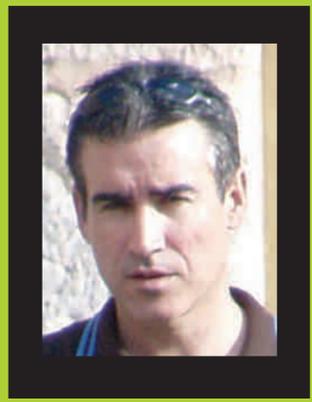
GUÍA DE ENTRENAMIENTO PARA EL CICLISTA

Chema Arguedas Lozano

PLANIFICA TUS PEDALADAS

GUÍA DE ENTRENAMIENTO PARA EL CICLISTA

ISBN 84-6121972-4
9 788461 219728



José Mª Arguedas Lozano (Zaragoza, 24 de Julio de 1965) actualmente desempeña su función laboral como Maquinista de RENFE Operadora en la gerencia Noreste de Mercancías. Está Casado y es padre de dos hijas. Colaboró en el programa de Radio Ebro "Sólo Ciclismo" (1998-2000) dirigido por Javier Gómez, siendo el responsable de la sección de cicloturismo. Posee la titulación de Entrenador y Preparador Físico por la Escuela Nacional de Entrenadores de Sevilla así como titulación en Nutrición del Deportista por la misma escuela. A su vez siempre ha mostrado gran interés, lo que le ha hecho estudiar a fondo las consecuencias fisiológicas aplicadas al deporte. Los conocimientos y experiencia adquiridos en su práctica deportiva junto con los desarrollados en su faceta académica, han llevado al autor a escribir una obra donde ha intentado en todo momento hacer llegar de la forma más clara, amena y concisa, las inquietudes en cuanto a preparación física y nutrición que pueden surgir al ciclista de hoy.