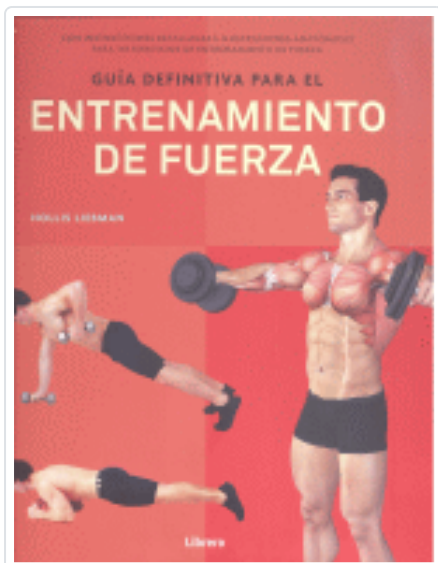


GUIA DEFINITIVA PARA ENTRENAMIENTO DE FUERZA



LIEBMAN, HOLLIS

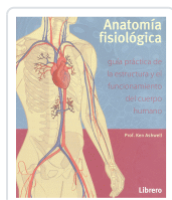
SINOPSIS

Una rutina de entrenamiento de fuerza diseñada cuidadosamente es la manera más eficiente de tonificar el cuerpo y mejorar el estado físico general de un modo rápido y seguro. Esta Guía definitiva para el entrenamiento de fuerza ofrece docenas de ejercicios de nivel inicial, intermedio y avanzado, para que pueda elegir los más adecuados independientemente de su condición física actual. Tanto si es un atleta experimentado como si solo busca mantener un estilo de vida más saludable y activo, este libro es la herramienta ideal para comenzar a entrenar. ...



Editorial	LIBRERO IBP
Materia	PILATES-GIMNASIA-FORMA FISICA-BIENESTAR-MASAJE
Colección	ANATOMIA-MEDICINA- SALUD
EAN	9789463593977
Status	Disponible
Páginas	396
Tamaño	235x285x20 mm.
Peso	2004
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	19/06/2020

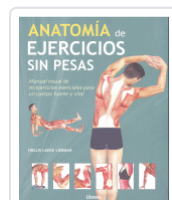
Títulos relacionados



ANATOMIA
FISIOLOGICA
ASHWELL, KEN



ANATOMIA DEL
CUERPO EN
MOVIMIENTO
BREWER, JOHN



ANATOMIA DE
EJERCICIOS SIN
PESAS
LANCE LIEBMAN,
HOLLIS



ANATOMIA DEL
CORAZON
JEROME, MICHAEL