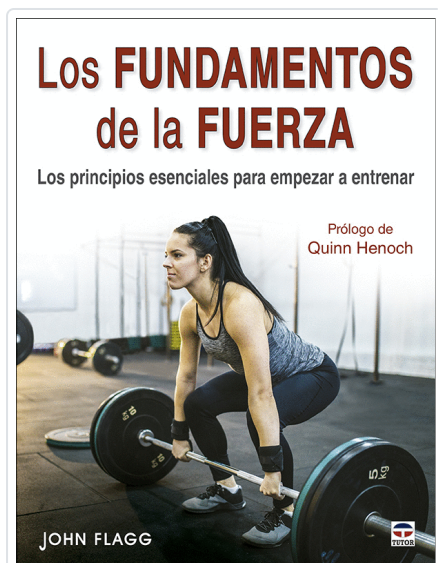


## LOS FUNDAMENTOS DE LA FUERZA



Flagg, John

### SINOPSIS

Los principios esenciales para empezar a entrenar

La primera regla de la construcción es: "Construye solo sobre unos cimientos sólidos". Esto es igual de cierto para el entrenamiento de fuerza. Un programa desarrollado sobre unos principios firmes, anclado en la ciencia y reforzado por las investigaciones te recompensará con resultados tangibles y una vida entera de éxito en el levantamiento de peso. Este libro desglosa cada fase del proceso para darte los conocimientos y la comprensión necesarios para empezar, perfeccionar o potenciar tu entrenamiento con seguridad y eficacia.



Editorial	EDICIONES TUTOR, S.A.
Materia	DEPORTES - EJERCICIO FISICO
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788418655579
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	280x215x0 mm.
Peso	620
Precio (Imp. inc.)	39,95€
Fecha de lanzamiento	08/10/2025

Accesible y práctico, el texto proporciona la información que necesitas y la orientación que quieres, como: explicaciones claras y concisas del movimiento y las fases de los cuatro levantamientos esenciales: la sentadilla, el press banca, el peso muerto y el press de hombros; secuencias fotográficas detalladas para cada levantamiento, desde el punto de inicio hasta el punto final; errores frecuentes y cómo corregirlos; variantes adecuadas para las distintas etapas del entrenamiento; ejercicios de calentamiento con los que preparar el cuerpo para cada levantamiento; y orientación sobre cómo secuenciar los ejercicios y crear un programa eficaz para las necesidades y objetivos de cada uno.

### Títulos relacionados



DE MADRID AL CIELO  
AGROMAYOR



PACK NAVIDAD  
DORSEY ; ENOMOTO



GOLF DE LOS TIEMPOS (NOVELA)  
MAZZUCCO



FORMULA 1 (2005)  
FERNANDO ALONSO: CAMPEON DEL MUNDO  
D'ALESSIO ; STIRANO ; VAN ELDIK ; MARSH