



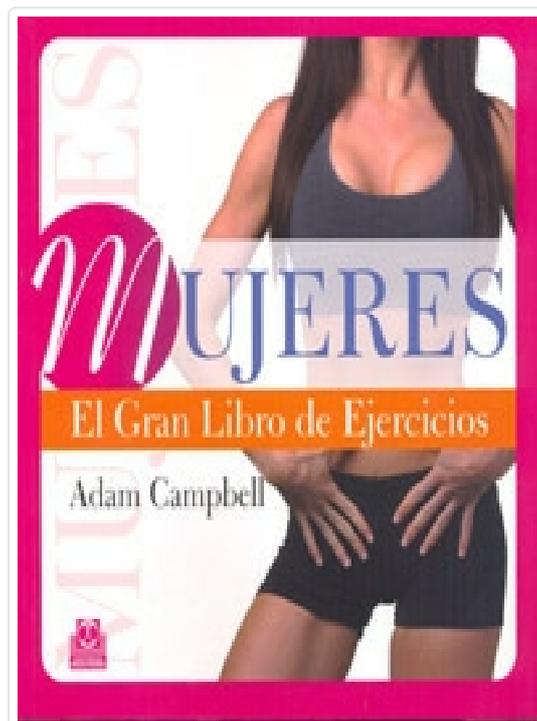
Campbell, Adam

Mujeres. El gran libro de ejercicios (Color)

Esta obra es la guía esencial de entrenamientos para tener un cuerpo mejor. Con más de 600 ejercicios, este libro te presenta una poderosa herramienta para esculpir tu cuerpo, tanto si te inicias como si llevas toda tu vida levantando pesas.

De principio a fin, este manual de musculación presenta útiles consejos sobre entrenamiento y nutrición, los últimos descubrimientos de la ciencia del ejercicio junto con entrenamientos de última generación creados por los mejores entrenadores del mundo.

Cualquiera de los entrenamientos de este libro se pueden completar en menos de una hora, y la mayoría terminan en 30 ó 40 minutos... También encontrarás 10 sesiones que se pueden completar con solo 15 minutos diarios, 3 días por semana. Estas sesiones están diseñadas para obtener los mejores resultados posibles en la mínima cantidad de tiempo. En vez de entrenar más tiempo, solo tendrás que entrenar más inteligentemente.
>Adam Campbell es el director de condicionamient



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Musculación
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	484
Mida	216x203x mm.
Pes	1260
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499101521
PVP	29,90 €
PVP sense IVA	28,75 €



9788499101521