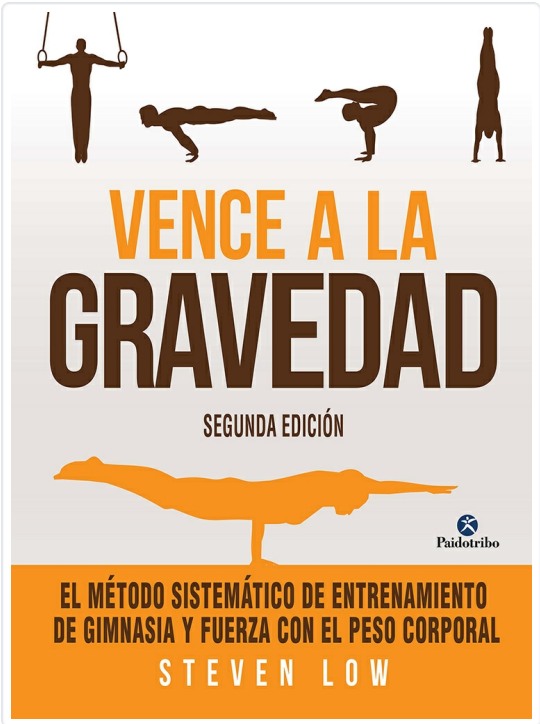




Low, Steven

Vence a la gravedad

La gimnasia y el entrenamiento de fuerza con el peso del cuerpo pueden ser difíciles sin las herramientas adecuadas. Vencer la gravedad proporciona las necesarias para lograr un impacto duradero en la mente, en el cuerpo, ¡o en ambos! Con información detallada sobre cómo reacciona nuestro cuerpo durante los distintos tipos de entrenamiento, desde los métodos de prevención de lesiones hasta la ejecución del programa para obtener resultados óptimos, este libro permitirá al entrenador elaborar una rutina adecuada a cada estilo de vida y nivel de habilidad



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Deportes
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	598
Mida	275x210x36 mm.
Pes	1559
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499108292
PVP	120,00 €
PVP sense IVA	115,38 €

