

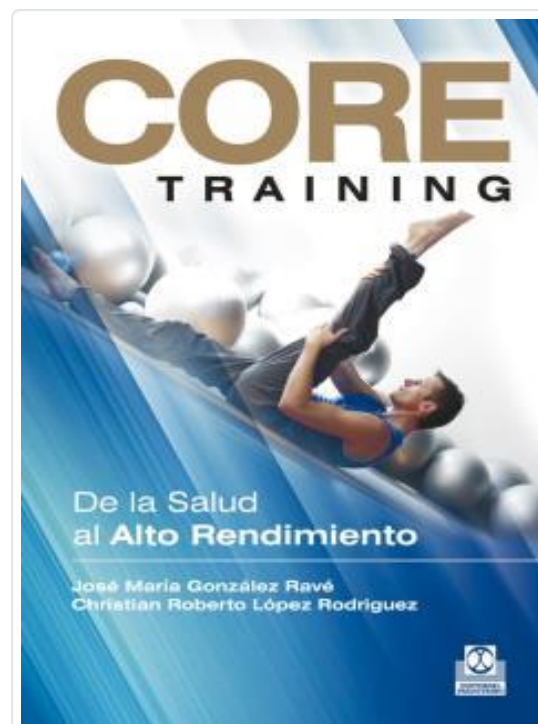


González Ravé, José María

## Core training. De la salud al alto rendimiento

Core Training. De la salud al alto rendimiento es un completo manual metodológico del core que permite el desarrollo de los músculos de la zona media, ejercitando las cadenas musculares y aumentando la eficiencia de la transmisión de fuerzas de brazos y piernas. El libro presenta una colección completa de ejercicios para el core, así como suficientes sesiones tipo para comenzar a resolver cualquier actuación sin excesiva experiencia previa.

El lector encontrará propuestas para realizar programas de intervención con poblaciones de personas mayores, embarazadas y otros grupos con necesidades especiales, así como deportistas de todos los niveles de exigencia y rendimiento.



Editorial	Paidotribo
Colección	Fitness/Aeróbic
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	410
Tamaño	215x150x mm.
Peso	770
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499101934
PVP	22,50 €
PVP sin IVA	21,63 €



9788499101934