

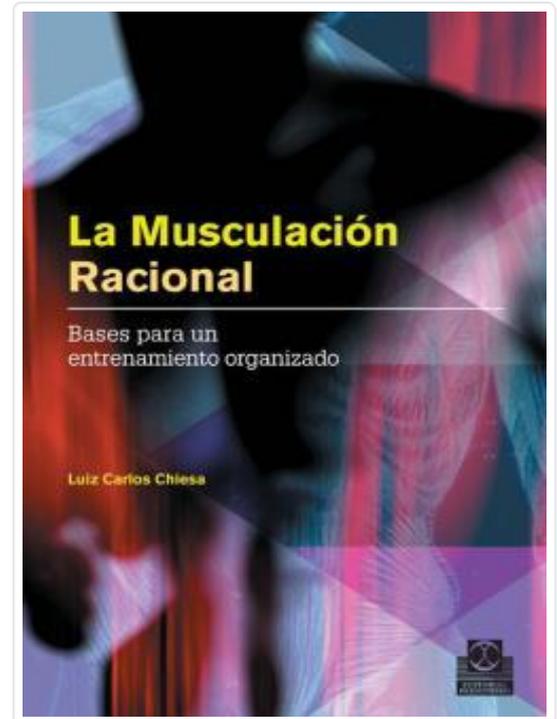


Chiesa, L. C.; Chiesa, Luiz Carlos

## Musculación racional, La. Bases para un entrenamiento organizado

### BASES PARA UN ENTRENAMIENTO ORGANIZADO

Con La musculación racional el lector será capaz de planificar un entrenamiento de fuerza adecuado y seguro. El libro, que se divide en dos partes, introduce en la primera los conceptos clave para el entrenamiento de la fuerza y en la segunda se desarrolla, paso a paso, la puesta en práctica del entrenamiento con series de ejercicios para los niveles de iniciación, intermedio y avanzado. También se trata el entrenamiento de contra resistencia en niños, adolescentes, mujeres y personas mayores.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Musculación
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	228
Neurria	215x150x mm.
Pisua	390
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199698
PVP	20,90 €
PVP,BEZik gabe	20,10 €



9788480199698