Campbell, Adam

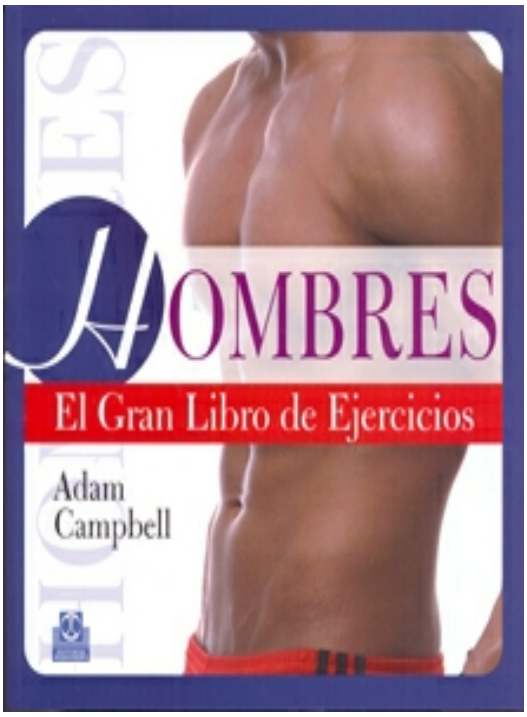
Hombres. El gran libro de ejercicios (Color)

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 sólo 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, sólo tendrás que entrenar más inteligentemente

Adam Campbell es el director de condicionamiento físico de Men?s Health y un escritor laureado en EE.UU. Es licenciado en Fisiología del ejercicio y es entrenador de fuerza y condición física por la NSCA. Campbell ha aparecido en Good Morning American, The Early Show y VH-1.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Musculación
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	484
Neurria	216x203x mm.
Pisua	1250
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788499101538
PVP	29,90 €
PVP,BEZik gabe	28,75 €

9788499101538