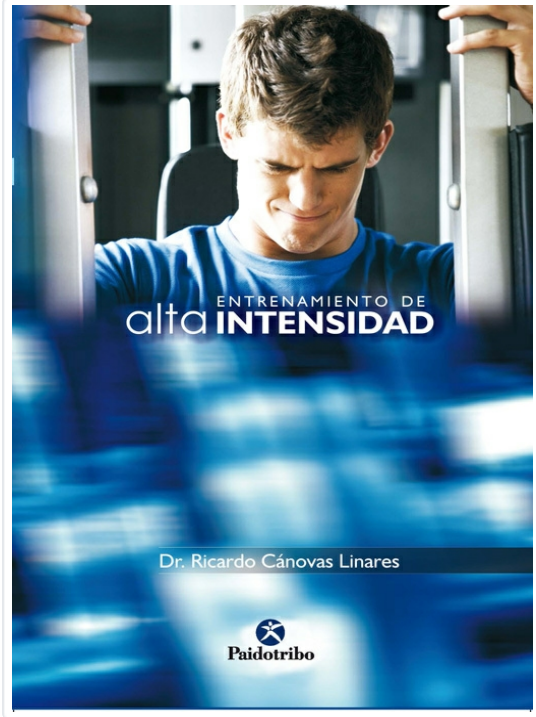
Cánovas Linares, Ricardo

Entrenamiento de alta intensidad

Si usted quiere iniciarse en un tipo de entrenamiento en el que podrá maximizar su potencial físico de forma natural, el entrenamiento de alta intensidad es el modo más rápido de conseguirlo.

El autor le guía paso a paso para que pueda planificar un entrenamiento de calidad y adecuado a sus necesidades biomecánicas y fisiológicas. Para cada ejercicio se señalan los principales músculos implicados, la posición de partida y la realización del ejercicio.

Ricardo Cánovas, doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Barcelona. Formo parte del Equipo Nacional en el Campeonato de Europa de 1982. Actualmente es miembro de la National Academy of Sport Medicine of USA y profesor de la Universidad Internacional de Cataluña.



Editorial	Paidotribo
Colección	Musculación
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	242
Tamaño	150x215x mm.
Peso	420
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480196666
PVP	10,50 €
PVP sen IVE	10,10 €

9788480196666