



RANDOLPH, DAVE

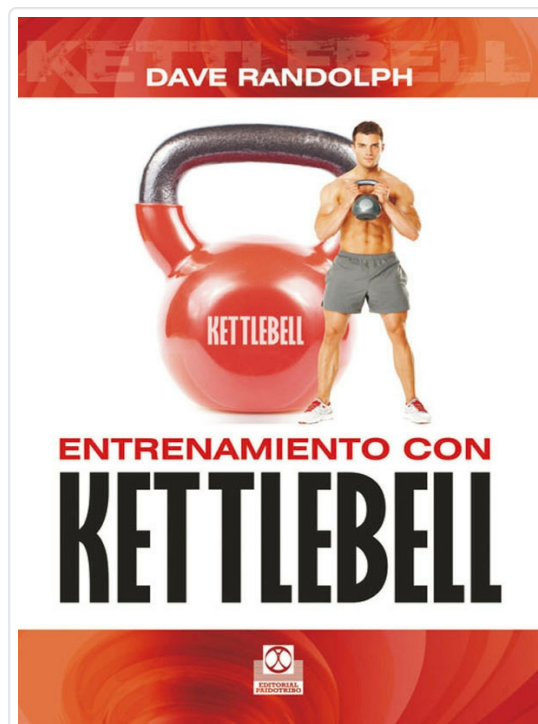
Entrenamiento con Kettlebell

Este libro le introduce en el divertido y dinámico mundo del entrenamiento con pesas rusas para perder peso, lograr una buena forma física y ganar flexibilidad y movilidad, además de mejorar el rendimiento deportivo.

Entrenamiento con kettlebell le enseñará cómo hacer levantamientos básicos junto con sus variantes de forma segura y eficaz y cómo convertir su entrenamiento actual en un programa dinámico para conseguir fuerza y potencia.

Con más de 300 fotografías que muestran los ejercicios paso a paso podrá conseguir:

- Quemar grasa y construir músculo
- Mejorar el equilibrio y la coordinación
- Aumentar la velocidad de los pies y de las manos
- Optimizar el rendimiento deportivo
- Incrementar la resistencia y la fuerza corporal



Editorial	Paidotribo
Colección	Musculación
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	236
Tamaño	215x150x mm.
Peso	410
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499101927
PVP	23,00 €
PVP sen IVE	22,12 €



9788499101927