



Anatomía del entrenamiento de élite

Manual visual de 65 ejercicios esenciales

Autor: Erle, Stephen M.

Editorial: Librero

ISBN: 9789463590815

Páginas: 192

Dimensiones: 21 x 27,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 5,95 €

Prepárese como un auténtico miembro de las unidades especiales del ejército con *Anatomía del entrenamiento de élite*. El programa de ejercicios de las Fuerzas Especiales le resultará gratificante y lo ayudará a incrementar su condición física general, a fortalecer el tronco y a mejorar sus movimientos.

Este completo manual le mostrará cómo perder grasa corporal y ganar resistencia cardiovascular, al tiempo que aumenta su masa muscular.

Este título incluye una detallada introducción sobre el entrenamiento de las Fuerzas Especiales, 65 ejercicios explicados paso a paso, entre ellos movimientos de calentamiento dinámicos, estiramientos estáticos y varias tablas de ejercicios que le permitirán llevar a cabo entrenamientos completos.

Personalice su propio programa para ajustarlo a sus aptitudes físicas.

EN ESTAS PÁGINAS ENCONTRARÁ:

- Ilustraciones anatómicas detalladas que muestran los músculos que se trabajan en cada ejercicio.
- Pautas claras sobre cómo realizar cada ejercicio de forma correcta para entrenar de manera efectiva y segura.
- Variaciones de muchos ejercicios para simplificar o incrementar el nivel de dificultad.
- Un glosario de términos musculares.

¡Mejore su condición física, fortalezca su cuerpo y aumente su resistencia cardiovascular con