



Guía definitiva para el entrenamiento de fuerza

Con instrucciones detalladas e ilustraciones anatómicas para 145 ejercicios de entrenamiento de fuerza

Autor: Lance Liebman, Hollis

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9789463593977

Páginas: 396

Dimensiones: 23.5 x 28.5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP: 19,95 €

Una rutina de entrenamiento de fuerza diseñada cuidadosamente es la manera más eficiente de tonificar el cuerpo y mejorar el estado físico general de un modo rápido y seguro. Esta Guía definitiva para el entrenamiento de fuerza ofrece docenas de ejercicios de nivel inicial, intermedio y avanzado, para que pueda elegir los más adecuados independientemente de su condición física actual. Tanto si es un atleta experimentado como si solo busca mantener un estilo de vida más saludable y activo, este libro es la herramienta ideal para comenzar a entrenar.