

Adquiera músculos en 30 días

Una serie completa de ejercicios para dar vigor a sus músculos

Recopilación Revista Las Pesas

Editorial: Alas

ISBN: 9788420300764

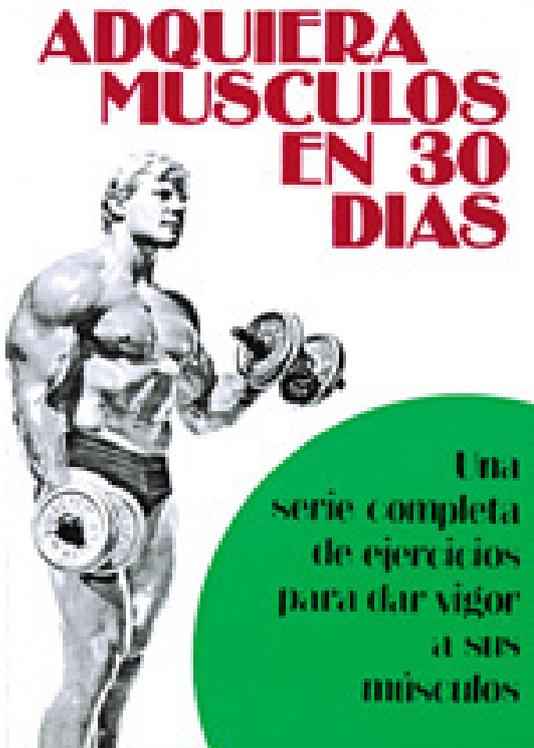
Páginas: 64

Dimensiones: 15,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 3,00 €

Colección: Culturismo



SINOPSIS

Una serie completa de ejercicios para dar vigor a sus músculos. Respiración. Bases del culturismo. Pectorales, deltoides... Grandes grupos musculares. El entreno de sección media. Con fotos de los mejores campeones.