

## Guía de elasticidad y flexibilidad para las artes marciales

Fraguas, José M<sup>a</sup>; Luldjuraj, Peter

Editorial: Alas

ISBN: 9788420301617

Páginas: 96

Dimensiones: 15,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 7,00 €

Coleccion: Flexibilidad



### SINOPSIS

Entrenamiento y ejercicios especializados para aumentar la potencia, la velocidad y la precisión. Ejercicios por parejas. Entrenamiento en casa. Ejercicios muy sencillos y eficaces.