

Entrenamiento físico integral para las artes marciales

Cochran, Sean

Editorial: Arkano Books

ISBN: 9788489897977

Páginas: 192, ilustrado

Dimensiones: 17 X 24

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

Coleccion: Artes marciales y Deporte



SINOPSIS

Para el perfeccionamiento de las facultades fundamentales de las artes marciales - fortaleza, flexibilidad, tolerancia, equilibrio, rapidez y agilizar-, hay que realizar toda una amplia gama de ejercicios específicos, ejercicios que nunca antes habían sido recopilados hasta formar, como ahora, un manual de fácil uso.

Y es precisamente por esto por lo que la obra **Entrenamiento físico integral para las artes marciales** constituye el instrumento más idóneo para preparar al cuerpo de forma que desempeñe un papel sobresaliente tanto en karate, taekwondo, judo, aikido, jujitsu y kempo, como en cualquier otra disciplina de las artes marciales. La obra, al contener ejercicios especialmente diseñados para mejorar la ejecución de las técnicas de las artes marciales, te proporciona unas claras y eficaces directrices para que destagues en la práctica del arte marcial que hayas escogido.

SEAN M. COCHRAN, cinturón negro de segundo grado de Taekwondo y poseedor del título de especialista en fortalecimiento y acondicionamiento de la NSCA (National Strength and Conditioning Association), ha actuado en repetidas ocasiones como asesor de numerosos clubes profesionales de béisbol y de organizaciones atléticas federadas que abarcaban una extensa variedad de deportes.