

## Fuerza, agilidad, resistencia y flexibilidad. Jogging

Hernández, Clemente

Editorial: Alas

ISBN: 9788420300894

Páginas: 112

Dimensiones: 15,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 4,50 €

Coleccion: Culturismo



### SINOPSIS

Sistemas de entrenamiento. La detente. Agilidad y resistencia muscular. La velocidad. La alimentación: vitaminas, proteínas... La carrera (jogging) fuente de salud.