

Las pesas en el deporte

Rutina general. La respiración. La fatiga

Recopilación Revista Las Pesas

Editorial: Alas

ISBN: 9788420301570

Páginas: 64

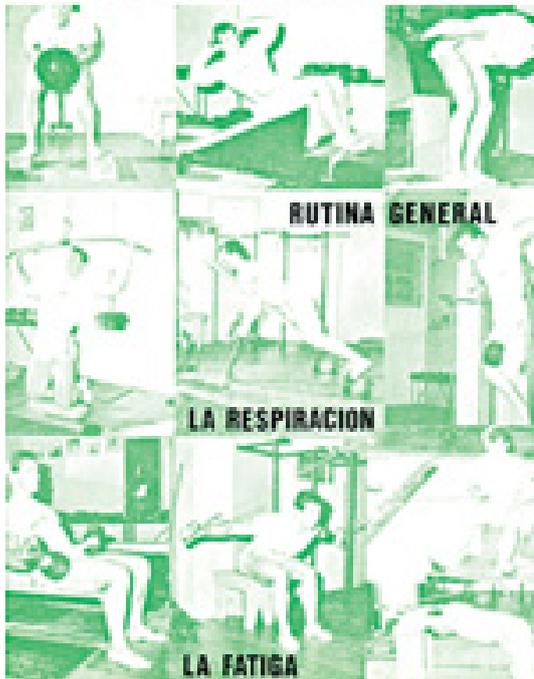
Dimensiones: 15,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 3,00 €

Colección: Culturismo

LAS PESAS EN EL DEPORTE



SINOPSIS

Rutina general y cultura física de fuerza. La respiración. La fatiga. Una rutina de entreno de cuatro días a la semana. Una escogida selección de los más interesantes artículos publicados en la revista «Las Pesas».