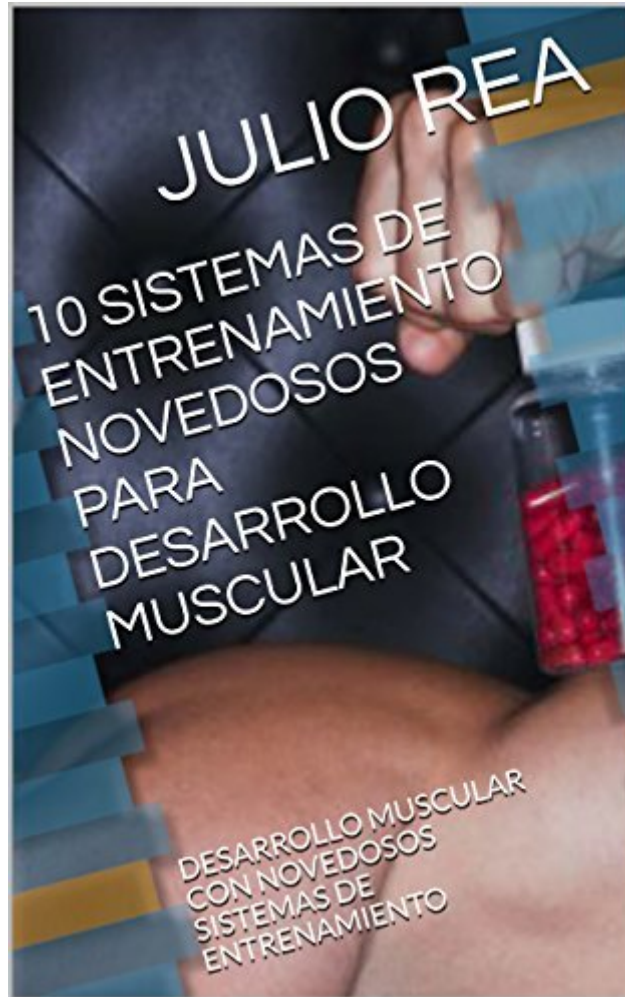


10 SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO NOVEDOSOS PARA
DESARROLLO MUSCULAR: DESARROLLO MUSCULAR CON
NOVEDOSOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO



Fecha de publicación: 11 octubre, 2015

Autor: JULIO REA

Longitud de impresión: 21

Idioma: Español

PDF

CAPÍTULO 1-. MOVIMIENTO CONCÉNTRICO Y EXCÉNTRICO CON PAUSA ESTÁTICA.....

CAPÍTULO 2-. SERIES CON INTERVALOS SIN PAUSA Y REDUCCIÓN DE PESO EN CADA
SERIE.....

.....

CAPÍTULO 3-.
.....

5X5X5X5.....

CAPÍTULO 4- NO IMPORTA COMO, PERO TRABAJAR AL MÁXIMO CADA MÚSCULO DEL CUERPO.....

.....

CAPÍTULO 5- 30 REPETICIONES POR 15 MINUTOS.....

CAPÍTULO 6- TANTAS REPETICIONES POSIBLES EN UN MINUTO.....

CAPÍTULO 7- 6-1.-

-1.....

CAPÍTULO 8- ENTRENAMIENTO COMPUESTO Y DE AISLAMIENTO Y VICEVERSA.....

CAPÍTULO 9- TÉCNICA ESTÁTICA DE RESISTENCIA PROGRESIVA HACIA UN MOVIMIENTO COMPUESTO

COMPLETO.....

CAPÍTULO 10- 100

REPETICIONES.....

<https://k2s.cc/file/bdb66c3ecc2a4/gkZkTHIjl.pdf.rar>