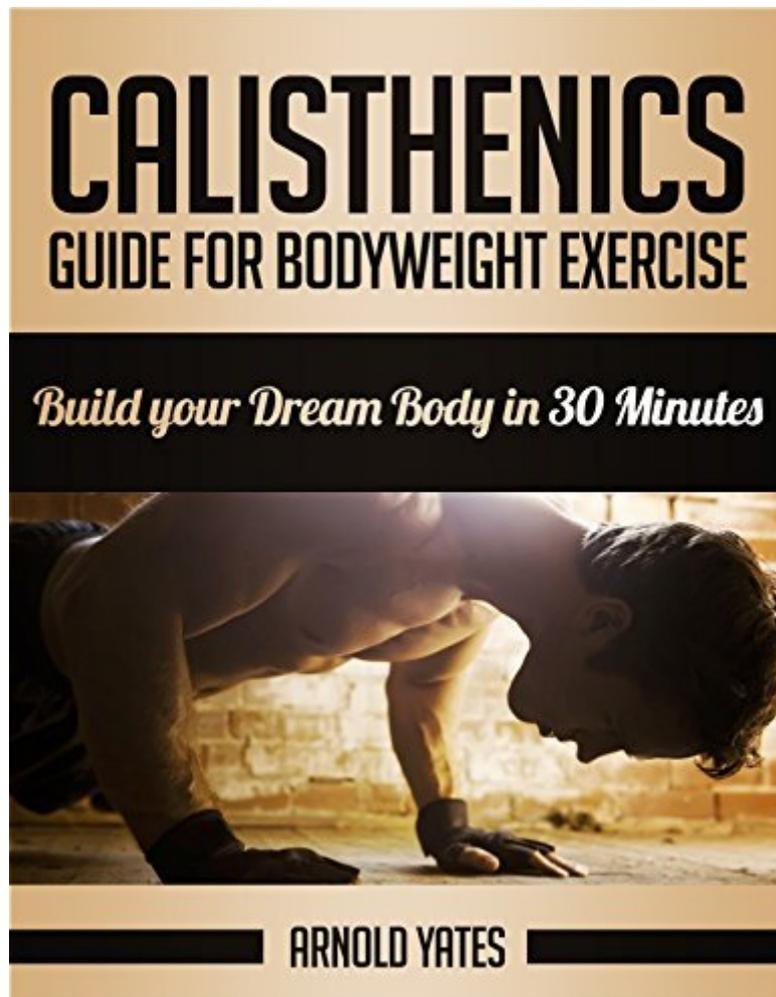


Calistenia: Completa guía de ejercicios de peso corporal, construir su cuerpo de sueño en 30 minutos: Ejercicios de peso corporal, entrenamiento de calle, ... de peso corporal, la fuerza peso de



Fecha de publicación: 8 septiembre, 2016

Autor: arnold yates

Longitud de impresión: 124

Idioma: Español

PDF

Utilice estas técnicas poderosas para aumentar la fuerza de peso corporal

Saludos, mi nombre es Arnold Yates y yo soy un médico y un culturista. Tengo un doctorado en fisiología del ejercicio. La razón que he creado este libro es porque no quiero gente a pasar lo que pasé. Décadas de aprendizaje, ensayo y error se comprime en este libro. Mi

objetivo es difundir información valiosa para los medios de comunicación para que las personas puedan mejorar su salud y bienestar. Conseguir este libro para cortar su curva de aprendizaje y conseguir el cuerpo que desea en un corto período de tiempo.

¿Estás buscando perder grasa y construir músculo, crear un magro cuerpo tonificado? Si es así, un ejercicio de calistenia es adecuado para usted.

Este libro le mostrará cómo construir fuerza, músculo, atletismo y su capacidad física asombrosa usando sólo tu peso corporal como la resistencia. Ningún equipo necesario, este libro es el manual de ejercicio peso corporal más amplia y detallada en el mercado hoy en día con fotos incluidas.

Algunos de los contenidos son: Suplementación de

Lo que otros están diciendo:

"Si eres un principiante o un experto, este libro puede ayudarte"
-Mark Chang (Entrenador Personal)

"Mejor libro en el mercado acerca de calistenia"
Fuego - Zack (dueño del gimnasio)

"Me gusta mi progreso"
-Michael Oliver (contador)

"Daré esto a mis compañeros de entrenamiento de calle"
John Rock (mecánico)

¿Quieres obtener el físico que desea en menos cantidad de trabajo?
¿Quieres perder grasa más rápido?
¿Quieres lucir bien en cualquier tipo de ropa?
¿Quieres sentirte bien y desarrollar más confianza?
¿Quieres ser el gurú de entrenamiento calle?

Entonces este libro es para usted! Te garantizo que obtendrás resultados!

<https://k2s.cc/file/22f8dd5601ea7/qyQXW7WjM.pdf.rar>