

Ejercicio En Acción. Fuerza (PRÁCTICA ILUSTRADA)



Fecha de publicación: 9 abril, 2015

Editor: RBA

Autor: HOLLIS LANCE LIEBMAN

Longitud de impresión: 160

Idioma: Español

PDF

Setenta y cinco ejercicios diseñados para desarrollar, fortalecer y tonificar todos los grupos musculares fundamentales del cuerpo. Ordenado por grupos musculares para centrarse en un área concreta en cada sesión o combinar ejercicios de distintos capítulos y poder diseñar su propio esquema de entrenamiento corporal completo.

<http://yep.pm/tZaMxEdd5/JI5mBBvrd.pdf.rar>

