

Entrenador Personal: Silueta, Resistencia y Energía (Salud y Bienestar)



Editor: Libsa
Autor: Andy Wadsworth
Longitud de impresión: 256
Idioma: Español
PDF

Hacer deporte sin seguir la dictadura de los horarios establecidos en un gimnasio y sin desembolsar dinero, pero recibiendo todos los beneficios físicos y psicológicos es posible

con este libro que detalla de forma gráfica todos los ejercicios que se necesitan para conseguir determinados resultados: entrenamientos cardiovasculares, de resistencia, flexibilidad o estabilidad, así como nociones nutricionales, cómo tratar las lesiones y aprender a establecer entrenamientos para destacar en un deporte determinado o según la edad y complejidad física.

<https://k2s.cc/file/be23cf906ae57/yrBp9G3t4.pdf.rar>