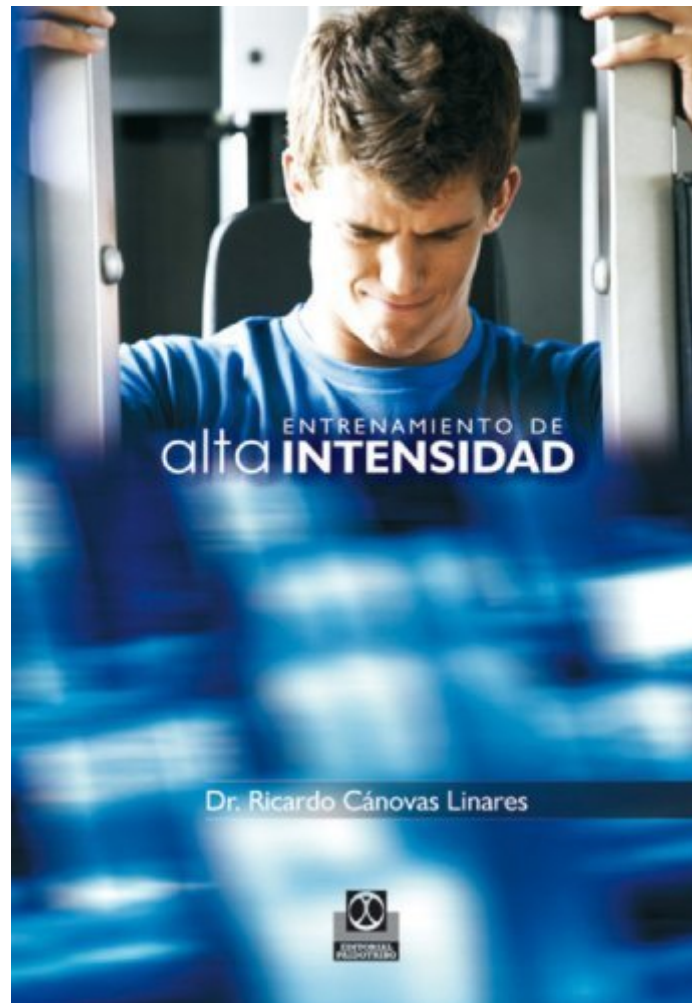


Entrenamiento de alta intensidad (Deportes nº 27)



Fecha de publicación: 18 julio, 2011

Editor: Paidotribo S.L.

Autor: Ricardo Cánovas Linares

Longitud de impresión: 241

Idioma: Español

PDF

Si usted quiere iniciarse en un tipo de entrenamiento en el que podrá maximizar su potencial físico de forma natural, el entrenamiento de alta intensidad es el modo más rápido de conseguirlo.

El autor le guía paso a paso para que pueda planificar un entrenamiento de calidad y adecuado a sus necesidades biomecánicas y fisiológicas. Para cada ejercicio se señalan los principales músculos implicados, la posición de partida y la realización del ejercicio.

<http://yep.pm/SosvlzZi5/aqSIBbDKd.pdf.rar>