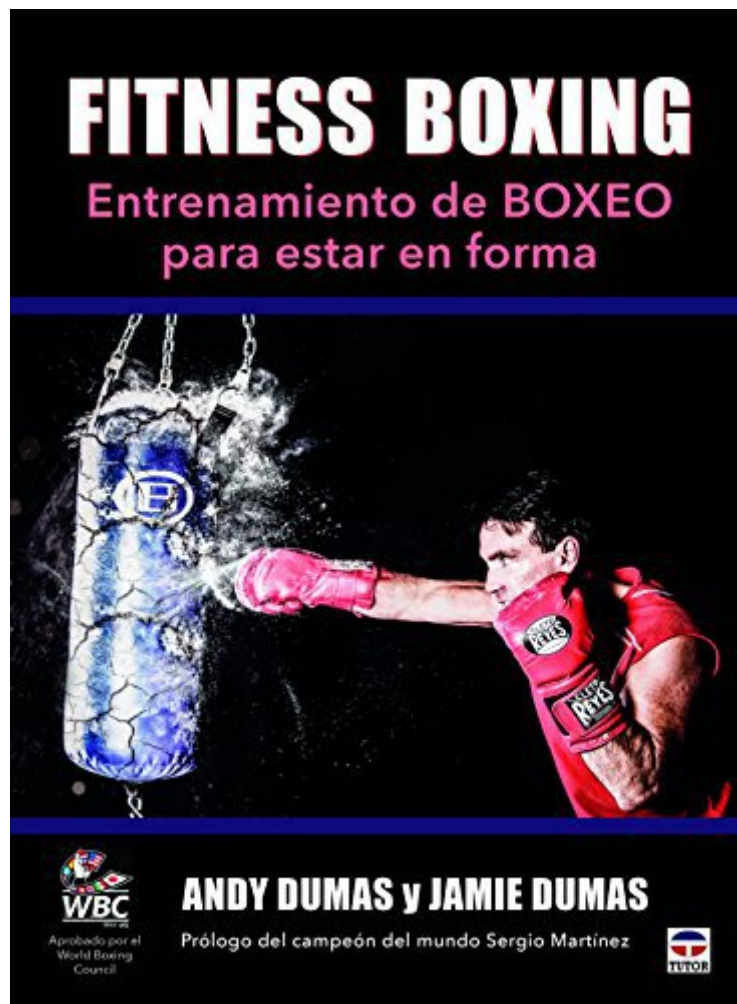


Fitness Boxing. Entrenamiento De Boxeo Para Estar En Forma



Fecha de publicación: 7 octubre, 2015

Editor: Tutor

Autor: Andy Dumas, Jamie Dumas

Longitud de impresión: 160

Idioma: Español

PDF

Los beneficios del entrenamiento de boxeo son muchos: pérdida de peso, tonificación, mejora de la velocidad, la fuerza, la resistencia, la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad. Fitness Boxing cubre todas las técnicas empleadas en el programa de entrenamiento de un boxeador y enseña a personalizarlas para adecuarlas a las necesidades individuales mediante el uso de fotografías en color y orientaciones paso a paso. Es una guía exhaustiva para un entrenamiento cardiovascular sin contacto que sea seguro, ameno y efectivo.

<https://k2s.cc/file/0317893c7c7b7/0BMwKvyjO.pdf.rar>