

Fuerza Total



Fecha de publicación: 25 mayo, 2016

Autor: Ivan Roman Suarez

Longitud de impresión: 598

Idioma: Español

PDF

Fundamentos generales de la fuerza muscular.
Métodos y medios para el desarrollo de la fuerza muscular
Control y evaluación de la fuerza muscular.
Sistemas de entrenamiento de fuerzas.
La preparación de fuerzas en otras facetas o actividades sociales.
Temas varios.

<http://k2s.cc/file/004b7880cf4d5/iSTjWiG6Q.pdf.rar>

