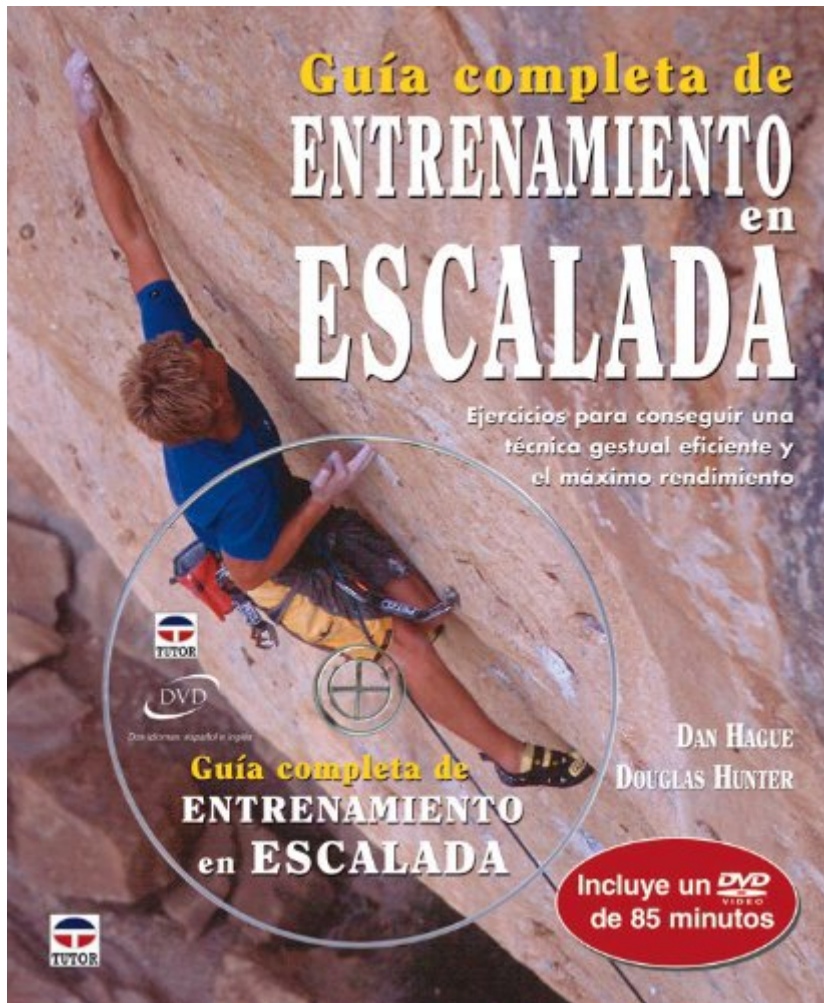


## Guía completa de entrenamiento en escalada



Editor: Tutor

Autor: DanM Hague, Douglas Hunter

Longitud de impresión: 240

Idioma: Español

PDF

El libro repleto de actividades, hojas de trabajo e ilustraciones prácticas, es el programa perfecto para mejorar tu rendimiento. Dan Hague y Douglas Hunter, escaladores y entrenadores con gran experiencia, te enseñan a moverte con más eficiencia mediante la aplicación de principios importantes del equilibrio, la conciencia corporal y el apoyo a tu plan de entrenamiento. El DVD de 85 minutos incluido refuerza el mejor aprendizaje de los ejercicios establecidos en el libro y en él aparece un incomparable documental de un intento de punto rojo en un 5.14a/b (8b+/c) realizado por dos de los mejores escaladores jóvenes de hoy día, Adam Stack y Chris Lindner.

<https://k2s.cc/file/1b3de5786827b/ZkIRKQoAN.pdf.rar>