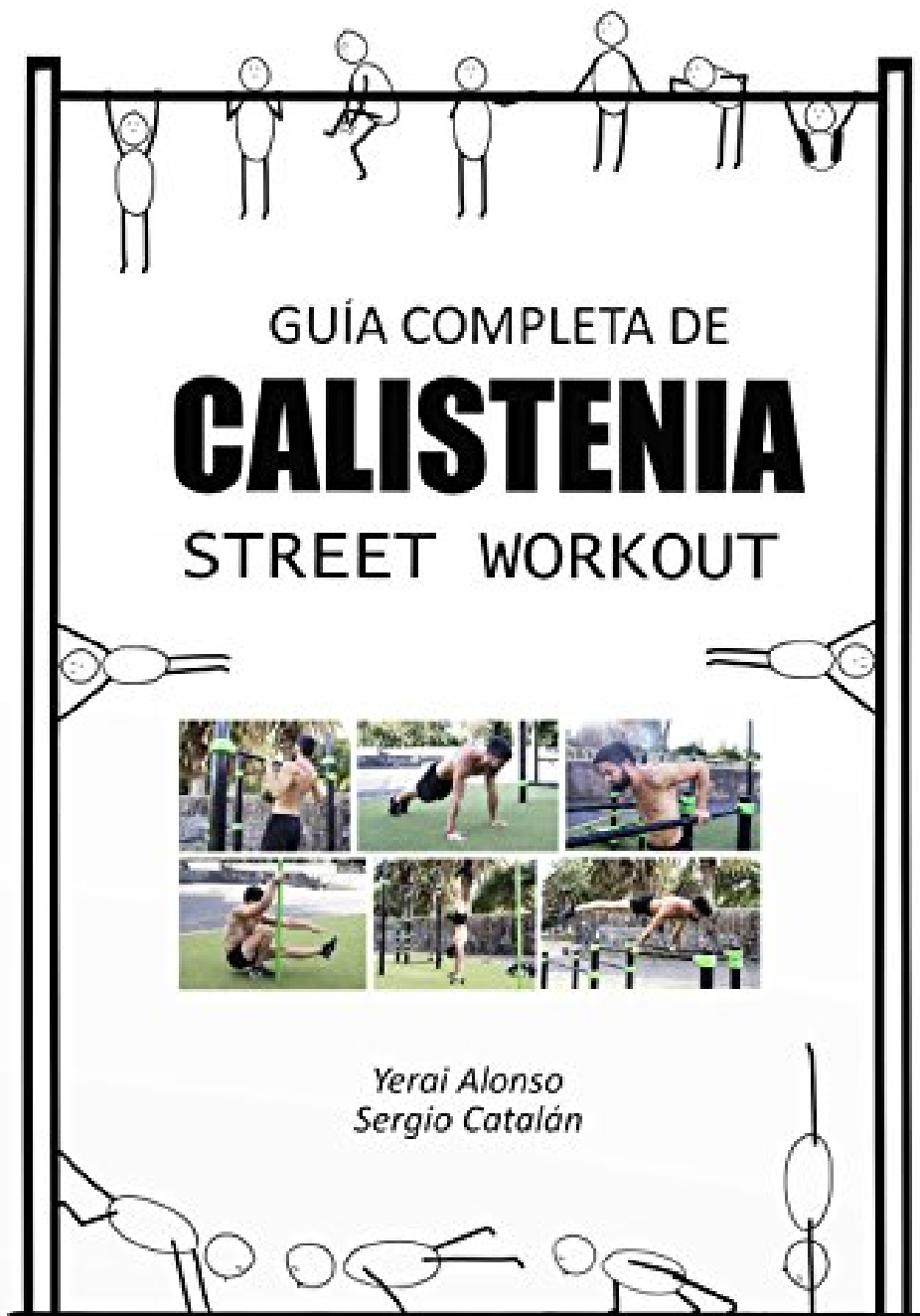


GUÍA DE CALISTENIA Y STREET WORKOUT



Fecha de publicación: 9 diciembre, 2016

Autor: Yerai Alonso

Idioma: Español

PDF

La guía más completa sobre Calistenia en Español. Podrás iniciarte de forma fácil en esta disciplina y te ayudará a seguir progresando cuando tengas un nivel intermedio o avanzado.

Utiliza las rutinas que vienen en el libro, aprende a construir tus propias rutinas, descubre cual es el tipo de entrenamiento que se adapta más a tus necesidades, aprende las progresiones más eficaces para cada truco y movimiento y mucho más.

<https://k2s.cc/file/4d767f9f8426b/mb4gnKwmd.pdf.rar>