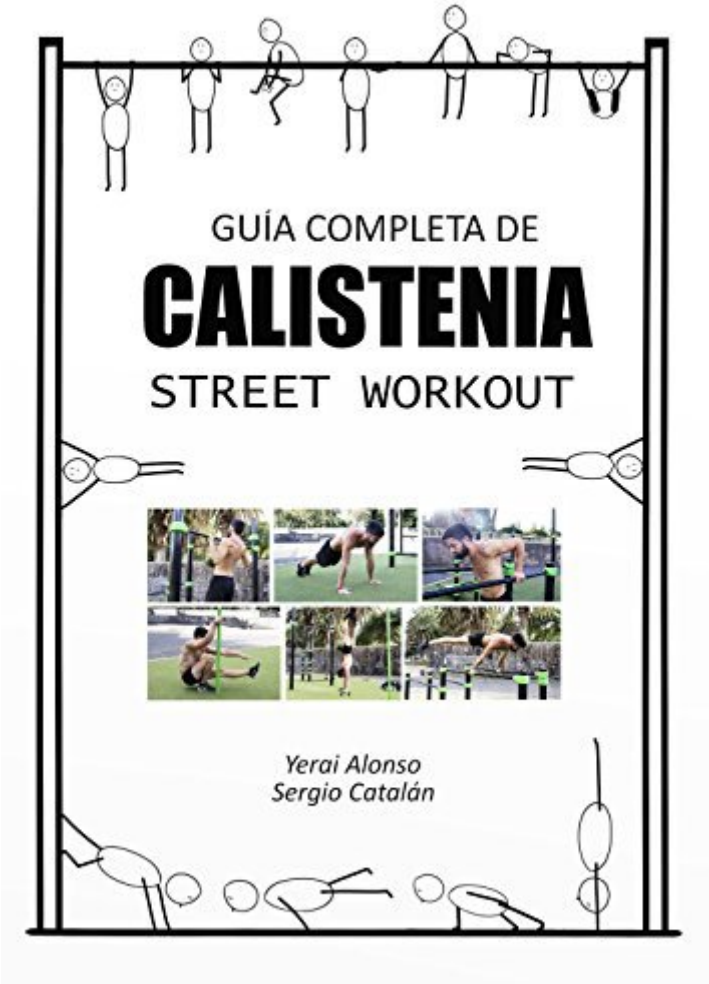
GUÍA DE CALISTENIA Y STREET WORKOUT



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.

http://yep.pm/t6Jg8Z5i5/HMMEwUUc8.pdf.rar