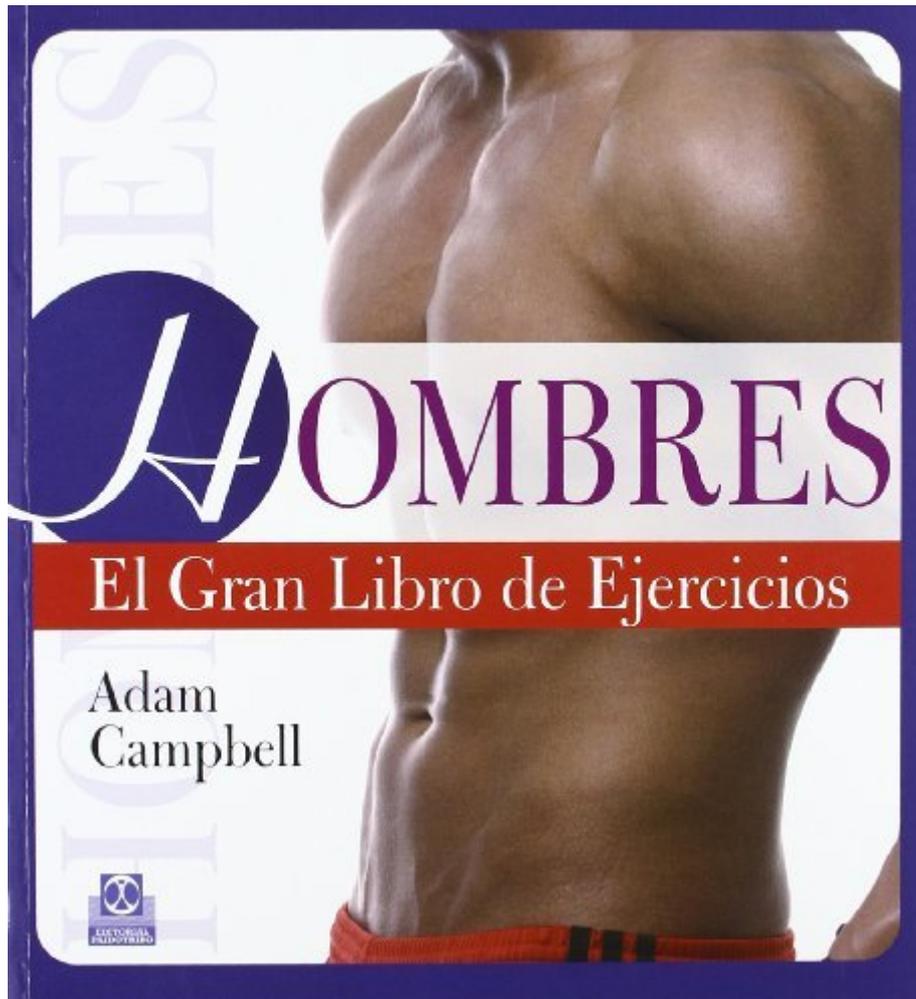


## HOMBRES. El gran libro de ejercicios (Color) (Deportes)



Editor: Paidotribo

Autor: Adam Campbell

Longitud de impresión: 484

Idioma: Español

PDF

De principio a fin, este manual de musculación presenta útiles consejos sobre entrenamiento y nutrición, los últimos descubrimientos de la ciencia del ejercicio junto con entrenamientos de última generación creados por los mejores entrenadores del mundo. Cualquiera de los entrenamientos de este libro se pueden completar en menos de una hora, y la mayoría terminan en 30 ó 40 minutos. También encontrarás 10 sesiones que se pueden completar con sólo 15 minutos diarios, 3 días por semana. Estas sesiones están diseñadas para obtener los mejores resultados posibles en la mínima cantidad de tiempo. En vez de entrenar más tiempo, sólo tendrás que entrenar más inteligentemente. Adam Campbell es el director de condicionamiento físico de Men's Health y un escritor laureado en EE.UU. Es licenciado en Fisiología del ejercicio y es entrenador de fuerza y condición física por la NSCA. Campbell ha aparecido en Good Morning American, The Early Show y VH-1. INDICE INTRODUCCIÓN Tu

nuevo cuerpo empieza aquí. CAPÍTULO 1 El genio de las pesas. CAPÍTULO 2 Todas tus preguntas? contestadas. CAPÍTULO 3 El mejor programa de alimentación y ejercicio del mundo en 4 semanas. CAPÍTULO 4. Pectorales. CAPÍTULO 5. Espalda. CAPÍTULO 6. Hombros. CAPÍTULO 7. Extremidades superiores. CAPÍTULO 8. Cuádriceps y pantorrillas. CAPÍTULO 9. Glúteos e isquiotibiales. CAPÍTULO 10. Núcleo corporal. CAPÍTULO 11. Todo el cuerpo. CAPÍTULO 12. Ejercicios de calentamiento. CAPÍTULO 13. Los mejores entrenamientos para todo. CAPÍTULO 14. Los mejores entrenamientos cardiovasculares. CAPÍTULO 15. El capítulo de los secretos de la nutrición. ÍNDICE ALFABÉTICO Campbell, Adam colección: Musculación código: 01120 ISBN: 9788499101538 formato: 210x220mm páginas: 484 nº edición: 1 fecha edición: 02/05/2012

<http://yep.pm/qid7KNai5/iUzYy8zBL.pdf.rar>