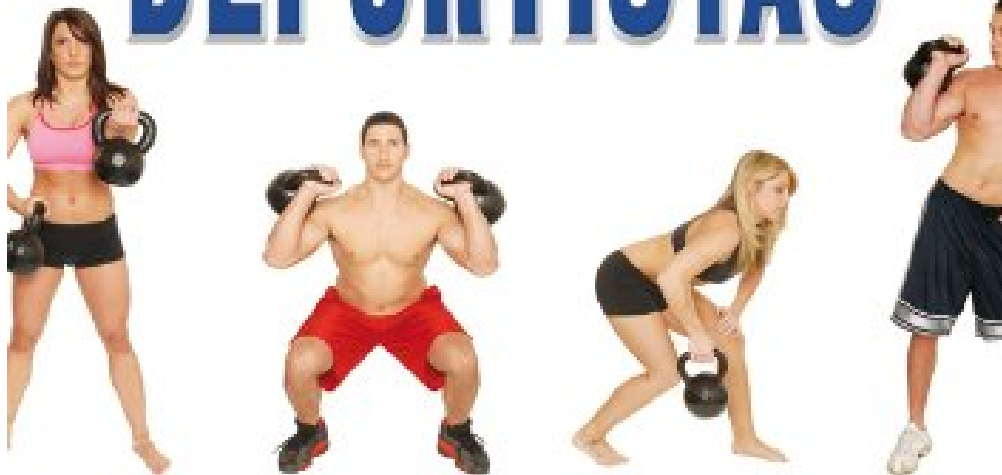


Kettlebell : entrenamiento para deportistas

KETTLEBELL

ENTRENAMIENTO PARA

DEPORTISTAS



**EL DESARROLLO DE LA FUERZA Y DE LA POTENCIA
EXPLOSIVA PARA ARTES MARCIALES, FÚTBOL,
BALONCESTO Y OTROS DEPORTES**



DAVE BELLOMO

FOTOGRAFÍAS DE BRUCE CURTIS

Editor: Tutor
Autor: Dave Bellomo
Longitud de impresión: 224
Idioma: Español
PDF

MEJORE EL RENDIMIENTO EN CUALQUIER DEPORTE CON EL NUEVO SISTEMA DE

ENTRENAMIENTO CON PESAS RUSAS. Conocidas desde hace más de un siglo, las kettlebells fueron utilizadas por los forzudos en los espectáculos circenses a finales del siglo XIX. Actualmente, deportistas de elite las emplean dentro de sus programas de entrenamiento al descubrir que nada es comparable al impacto que ejercen las kettlebells sobre todo el cuerpo.

El entrenador y autor de este libro, Dave Bellomo, muestra ahora la potencia de este entrenamiento con pesas exponiendo en este libro sus beneficios para cualquier deportista.

Al trabajar todo el cuerpo en diferentes ángulos, este programa de entrenamiento le proporcionará rápidos incrementos de su fuerza, velocidad y resistencia: requisitos necesarios para competir en cualquier deporte. Este programa también le ofrece las herramientas necesarias para preparar un esquema de trabajo personalizado acorde a sus objetivos y a las necesidades específicas de su deporte. KETTLEBELL ENTRENAMIENTO PARA DEPORTISTAS ? Presenta más de cincuenta ejercicios ilustrados para un aprendizaje rápido sobre cómo entrenar con las pesas. ? Le ayudará a desarrollar gradualmente las bases de entrenamiento para un estilo de vida más saludable. ? Incluye programas específicos para deportes y objetivos, de tal forma que podrá acceder directamente a la sección del libro que usted precise. Tanto si usted está entrenando para competir, como en su preparación para el ejército o para las fuerzas de orden público, esta simple herramienta le ayudará a obtener los más extraordinarios resultados que nunca haya visto.

<https://k2s.cc/file/7dcd69d5b0c6e/PBdHANIQJ.pdf.rar>