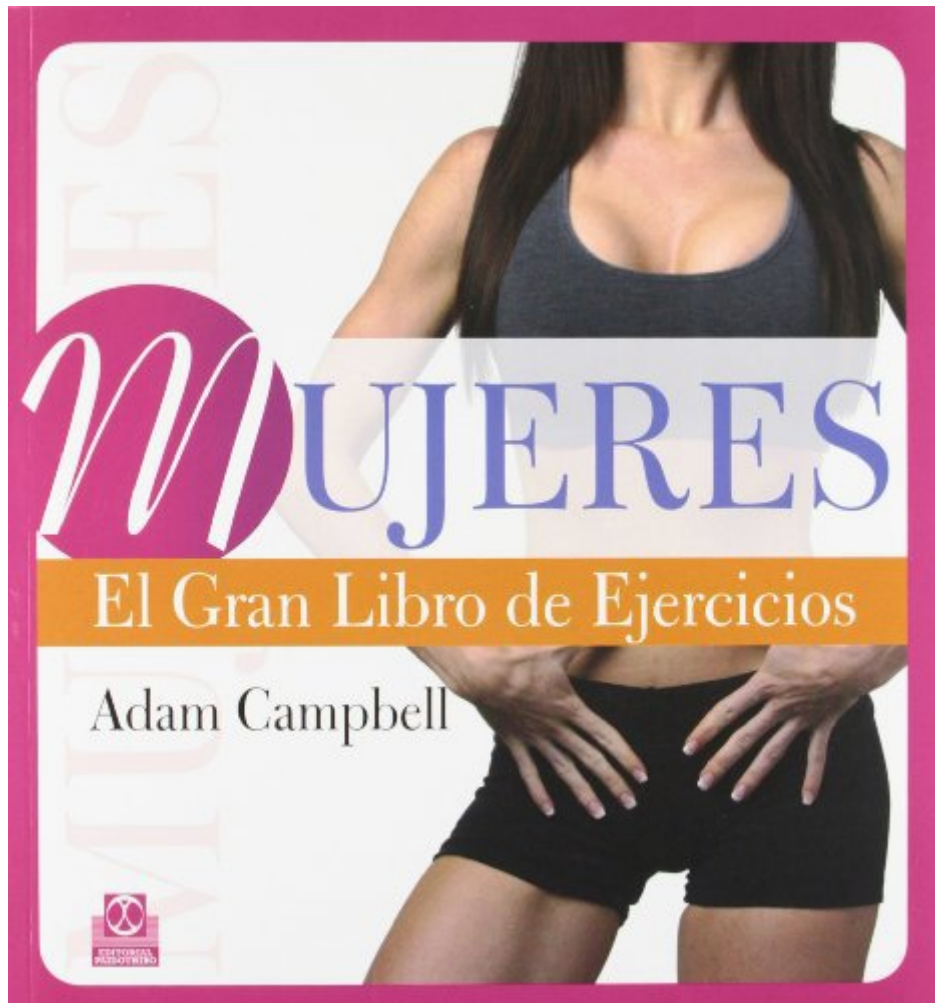


## MUJERES. El gran libro de ejercicios (Color) (Deportes)



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 Women'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. Campbell, Adam colección:

Musculación código: 01119 ISBN: 9788499101521 formato: 205x215 páginas: 484 nº  
edición: 1 fecha edición: 07/09/2012

<http://yep.pm/CTLqGpai5/ED5COatgG.pdf.rar>