

## Técnicas de ejercicios de Fuerza (Ilustrado)



Fecha de publicación: 25 mayo, 2016

Autor: NSCA

Idioma: Español

PDF

Agarres.

Posición del cuerpo y extremidades.

Amplitud y velocidad del movimiento.

Consideraciones respiratorias..

Peso libre.

Técnicas para la realización de ejercicios en los distintos músculos del cuerpo.

<http://yep.pm/OhtBFsli5/dwjrBrSZc.pdf.rar>

