



Kettlebell. entrenamiento para deportistas

By Bellomo, Dave

TUTOR, 2010. Condition: Nuevo. 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...



READ ONLINE
[6.24 MB]

Reviews

It is simple in go through preferable to comprehend. It is full of wisdom and knowledge It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

-- **Leif Predovic**

It is not difficult in go through easier to understand. It normally fails to price too much. I am very happy to inform you that this is actually the greatest ebook i actually have read through within my personal lifestyle and can be he best publication for ever.

-- **Miss Ebony Brakus IV**