Título:

Autor:

Precio: $195.00

Editorial:

Año: 2008

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 7503008585119

El maestro de Cesaris nos presenta el trabajo de Sparring Condicionado, en el que estudiaremos el entrenamiento para la defensa y el contraataque sobre 15 tipos de ataques sencillos y 5 tipos de ataques multiples (series de puños, patadas y combinaciones), con sus correspondientes aplicaciones de Impact Training. Una guía indispensable para los practicantes de los deportes de Ring y para aquellos que quieran utilizar una metodología profesional para mejorar drasticamente sus capacidades de luchador.