Librería

Bonilla y Asociados

desde 1950

Título:

Autor:

Precio: $580.00

Editorial:

Año: 2004

Tema:

Edición: 3ª

Sinopsis

ISBN: 9788425514111

Este práctico manual nos presenta una aproximación revolucionaria al entrenamiento de la fuerza y el culturismo. Mediante un método de estructuración del entrenamiento nos permite conseguir una óptimas ganancias de masa muscular, fuerza y definición, evitando caer en el sobreentrenamiento, el estancamiento y las lesiones.