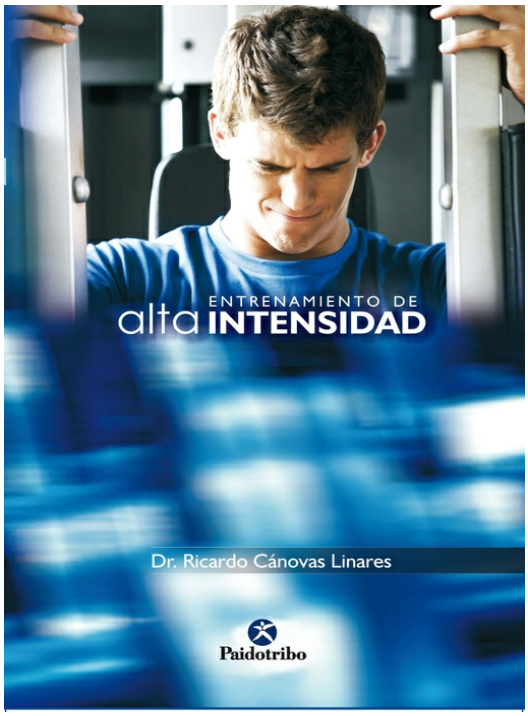

Cánovas Linares, Ricardo

Entrenamiento de alta intensidad

Si usted quiere iniciarse en un tipo de entrenamiento en el que podrá maximizar su potencial físico de forma natural, el entrenamiento de alta intensidad es el modo más rápido de conseguirlo.

El autor le guía paso a paso para que pueda planificar un entrenamiento de calidad y adecuado a sus necesidades biomecánicas y fisiológicas. Para cada ejercicio se señalan los principales músculos implicados, la posición de partida y la realización del ejercicio.

Ricardo Cánovas, doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Barcelona. Formo parte del Equipo Nacional en el Campeonato de Europa de 1982. Actualmente es miembro de la National Academy of Sport Medicine of USA y profesor de la Universidad Internacional de Cataluña.

Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Musculación
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	242
Neurria	150x215x mm.
Pisua	420
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480196666
PVP	10,50 €
PVP,BEZik gabe	10,10 €

9788480196666