



Fraser, Mat

HWPO. La guía definitiva del CrossFit

Mat Fraser ha optimizado su cuerpo como una máquina, y ahora va a compartir contigo el secreto de cómo hacerlo. ¡Este libro contiene el programa de entrenamiento completo de Mat que le ayudó a convertirse en un atleta que ganó juegos en los CrossFit Games!

Con esta guía entra en el mundo de un hombre que te revela todo lo que hay que hacer para alcanzar tu máximo potencial a través del trabajo duro y la determinación tanto en el frente físico -Mat da consejos desde la experiencia- como en el juego mental: motivarse puede ser difícil cuando las cosas parecen imposibles, pero se hace más fácil después de cada victoria conseguida porque aprendemos de lo que es capaz nuestro cuerpo.



Editorial	Paidotribo
Colección	Deportes
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	320
Tamaño	215x150x20 mm.
Peso	493
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499109817
PVP	31,50 €
PVP sen IVE	30,29 €



9788499109817