

La guía completa del principiante en el entrenamiento del peso corporal: Los 120 mejores ejercicios de peso corporal para hombres y mujeres para construir ... peso en casa (Spanish) (Spanish Edition)

NEGANTE Este libro ha sido traducido del inglés y puede ser anormal. Al comprar este libro, soy consciente de que esta es una versión traducida y puede tener gramática que no es correcta.

Este libro electrónico tiene más de 100 demostraciones de imágenes con instrucciones detalladas para cada ejercicio, de modo que usted sabrá cómo realizar cada ejercicio con la forma perfecta

También, si usted compra la versión del libro en rústica entonces usted consigue la versión del eBook del Kindle totalmente GRATIS!

Este libro contiene los 120 ejercicios de peso corporal que necesitará. No hay necesidad de una membresía de gimnasio. No hay necesidad de equipo de gimnasio caro. Todo lo que necesitas es TU y tu propio cuerpo. Estos son ejercicios que pueden lograr cualquier edificio de músculo o metas de pérdida de grasa que pueda tener.

Muchas personas no se dan cuenta de que ya tienen todos los recursos que necesitan para obtener magra, en forma y simplemente rasgado! Decir que no se puede entrenar o ponerse en forma porque no vive cerca de un gimnasio o no puede permitirse una membresía en el gimnasio no es más que una excusa coja y una mentira plana. Su cuerpo es todo lo que necesita para ser capaz de obtener ese cuerpo de playa de verano sexy. Con la motivación y la mentalidad correcta (y este libro) cualquier persona puede desarrollar un gran cuerpo.

Los capítulos de este libro se dividen en ejercicios de los siguientes grupos musculares:

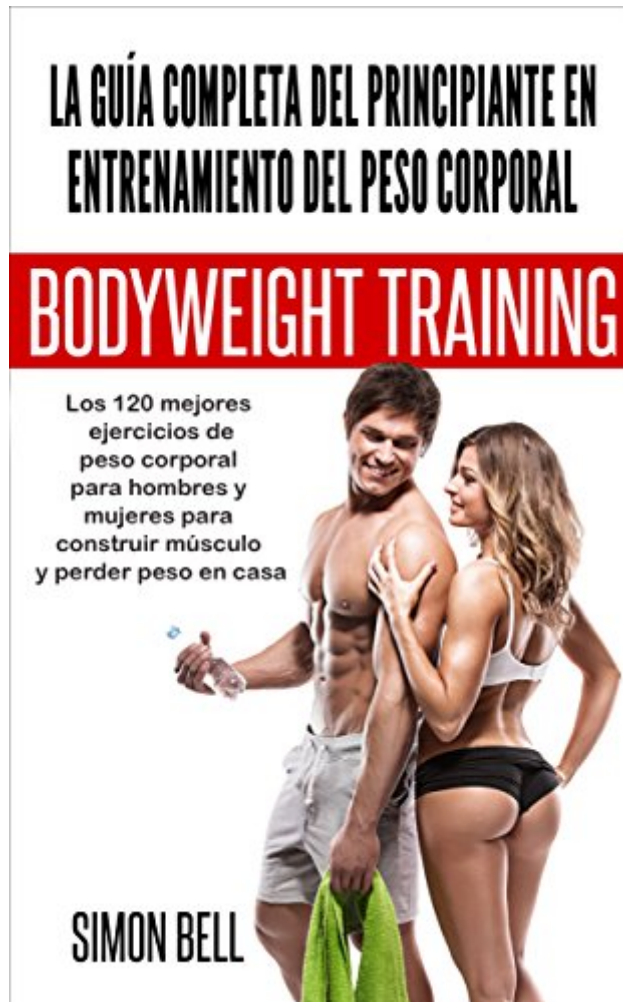
- Pecho (12 ejercicios)
- Hombros (12 ejercicios)

- Tríceps (11 ejercicios)
- Volver + Bíceps (19 ejercicios)
- Piernas (22 ejercicios)
- Glutes/Booty (15 ejercicios)
- Terneros (7 ejercicios)
- Abs/Core (24 ejercicios)

No importa cómo es viejo o joven, alto o corto, fuerte o débil, flaco o grasa que usted es. Nunca es demasiado tarde para empezar a trabajar, y qué mejor lugar para empezar que desde la comodidad de su propia casa.

No te pierdas y agarrar una copia de la guía completa sobre el entrenamiento de peso corporal. Te veré por dentro...

La guía completa del principiante en el entrenamiento del peso corporal: Los 120 mejores ejercicios de peso corporal para hombres y mujeres para construir ... peso en casa (Spanish) (Spanish Edition) por Simon Bell fue vendido por £3.86 cada copia. Contiene 116 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : La guía completa del principiante en el entrenamiento del peso corporal: Los 120 mejores ejercicios de peso corporal para hombres y mujeres para construir ... peso en casa (Spanish) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: July 6, 2017
- Número de páginas: 116 páginas
- Autor: Simon Bell

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer La guía completa del principiante en el entrenamiento del peso corporal: Los 120 mejores ejercicios de peso corporal para hombres y mujeres para construir ... peso en casa (Spanish) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer La guía completa del principiante en el entrenamiento del peso corporal: Los 120 mejores ejercicios de peso corporal para hombres y mujeres para construir ... peso en casa (Spanish) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

No es sino hasta mediados del siglo XVIII, una vez que el libro ha superado las dificultades tecnológicas que le impedían convertirse en una mercancía ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.