

Manual de Kettlebell 2: Manual de Kettlebells 2 de Kettlebell Latinoamerica. (Spanish Edition)

CARGADAS ANTIGUAS Y LEVANTAMIENTOS NO CONVENCIONALES

- Entrada en calor funcional para clases de kettlebells (programa)
- Thruster squat/ Overhead squat / Jerk squat dobles
- Sot press
- Bent press
- 2 hands anyhow

TECNICAS PRINCIPALES

JERK DOBLE (TECNICA COMPLETA)

Listado de requerimientos para el Jerk: Squats, Núcleo, Movilidad hombros, Press

SNATCH (TECNICAS COMPLETAS)

Teoría del entrenamiento:

- Entrenamientos clasicos: simple y siniestro y protocolo Vikingo.
- Protocolos de fuerza resistencia
- Programación clásica rusa de 7 semanas para Jerk
- Ejercicios clasicos rusos
- Intervalos Clásicos
- Intervalos Por peldaños

Manual de Kettlebell 2: Manual de Kettlebells 2 de Kettlebell Latinoamerica. (Spanish Edition) por Jeronimo Milo fue vendido por £3.51 cada copia. El libro publicado por Jeronimo Milo.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Manual de Kettlebell 2: Manual de Kettlebells 2 de Kettlebell Latinoamerica. (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: January 28, 2016
- Autor: Jeronimo Milo
- Editor: Jeronimo Milo

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Manual de Kettlebell 2: Manual de Kettlebells 2 de Kettlebell Latinoamerica. (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Manual de Kettlebell 2: Manual de Kettlebells 2 de Kettlebell Latinoamerica. (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

