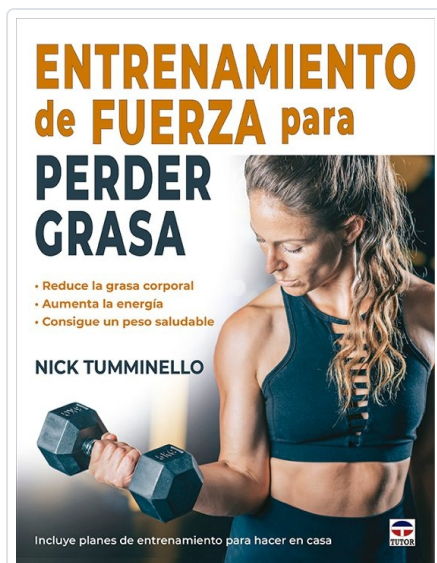


Entrenamiento de fuerza para perder grasa



Tumminello, Nick

SYNOPSIS

La guía ilustrada para desarrollar y mantener el físico que deseas Pierde grasa. Gana músculo. Consigue un físico excelente. Para lograr los resultados que deseas, no necesitas seguir modas o dietas pasajeras; solo trabajar duro, utilizar estrategias sensatas y una programación basada en la ciencia. El entrenador de renombre internacional, Nick Tumminello, proporciona la fórmula para transformar tu cuerpo. Explica cómo utilizar las tres "C" del entrenamiento metabólico de fuerza: circuitos, combinaciones y complexes; para acelerar tu metabolismo y maximizar la pérdida de grasa, a la vez que conservas tu musculatura e incluso la aumentas. En esta guía encontrarás: más de 150 ejercicios con barras, mancuernas, kettlebells, máquinas o solo tu peso corporal; pautas básicas para una alimentación sensata con la que acelerar el metabolismo; más de 50 sesiones de fuerza metabólicas listas para ponerlas en práctica; fotografías paso a paso de demostración de los ejercicios; sesiones para realizar en casa con un equipo mínimo; y sesiones para principiantes (para quienes sean nuevos en el entrenamiento de fuerza) y otras para deportistas con experiencia....



Editorial	Ediciones Tutor
Subject	Deportes
EAN	9788418655418
Status	Disponible
Binding	Rústica
Pages	240
Size	280x210x0 mm.
Language	Español
Price (Tax inc.)	39,95€
Release date	04/10/2024