

Tags: Il kettlebell. La pesistica del popolo, la forza per tutti libro pdf download, Il kettlebell. La pesistica del popolo, la forza per tutti scaricare gratis, Il kettlebell. La pesistica del popolo, la forza per tutti epub italiano, Il kettlebell. La pesistica del popolo, la forza per tutti torrent, Il kettlebell. La pesistica del popolo, la forza per tutti leggere online gratis PDF

Il kettlebell. La pesistica del popolo, la forza per tutti PDF

Emanuele Conti



Questo è solo un estratto dal libro di Il kettlebell. La pesistica del popolo, la forza per tutti. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Emanuele Conti
ISBN-10: 9788860284112
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1470 KB

DESCRIZIONE

"Kettlebell: la pesistica del popolo, la forza per tutti" è il manuale didattico della Federazione Italiana Pesistica per i suoi istruttori di kettlebell, ma è rivolto anche a tutti gli atleti, amatori, professionisti ed appassionati in genere che vogliano comprendere a fondo l'utilizzo di questo antico attrezzo ginnico per la preparazione fisica. Il manuale contiene: un excursus storico; settanta esercizi con descrizione tecnica dettagliata; le metodiche di utilizzo di tale attrezzo con annessa ricerca scientifica a riguardo. Il manuale è supportato da un ricco apparato iconografico e per ogni esercizio è possibile accedere con il QRCode a brevi video esplicativi che fanno chiarezza sulle tecniche esecutive più corrette.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Kettlebell: la pesistica del popolo, la forza per tutti, non è solo un libro, ma un vero e proprio manuale didattico. Kettlebell: la pesistica del popolo, la ...

Il Kettlebell: la pesistica del popolo, la forza per tutti € 25,00 Wishlist ...

IL KETTLEBELL. LA PESISTICA DEL POPOLO, LA FORZA PER TUTTI

[Leggi di più ...](#)