

Tags: Street warrior. Condizionamento fisico per il combattimento di strada libro pdf download, Street warrior. Condizionamento fisico per il combattimento di strada scaricare gratis, Street warrior. Condizionamento fisico per il combattimento di strada epub italiano, Street warrior. Condizionamento fisico per il combattimento di strada torrent, Street warrior. Condizionamento fisico per il combattimento di strada leggere online gratis PDF

Street warrior. Condizionamento fisico per il combattimento di strada PDF

Mike Reeves



Questo è solo un estratto dal libro di Street warrior. Condizionamento fisico per il combattimento di strada. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Mike Reeves
ISBN-10: 9788827225530
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3963 KB

DESCRIZIONE

Se volete difendervi da un attacco, la cosa migliore è far diventare il vostro corpo talmente robusto che, se verrà colpito, chi si farà più male sarà il vostro aggressore e non voi. Per raggiungere un livello così elevato di condizionamento fisico non c'è istruttore migliore al mondo di Mike Reeves, dieci volte campione mondiale di karaté ISKA (International Sport Karaté Association) e quattro volte detentore del record mondiale di rottura. Al di là dei suoi successi internazionali, Reeves sa molto bene che cosa serve per vincere un combattimento di strada a mani nude. In questo libro egli rivela i suoi segreti sul condizionamento fisico tra cui: come rinforzare il corpo per resistere a potenti calci, pugni e colpi di ogni tipo. Come sviluppare il giusto atteggiamento mentale per far fronte a un combattimento di strada. Come ottenere velocità esplosiva, potenza e resistenza fisica. Come allenare il cuore e i polmoni per diventare un vero guerriero. Come aumentare la propria flessibilità ed evitare di farsi del male. Come calciare e colpire efficacemente per porre fine velocemente e in modo definitivo a un combattimento di strada. Gli esercizi presentati nel manuale possono essere praticati ovunque e non necessitano di una costosa palestra o di attrezzature tecnologiche.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Street warrior. Condizionamento fisico per il combattimento di strada. Fra le rive del nulla. Discorsi sul Tao-Te-Ching di Lao Tzu vol. 1-2 . Lascia un commento ...

Per raggiungere un livello così elevato di condizionamento fisico non c'è istruttore migliore al ... combattimento da strada a mani ... Street Warrior, ...

Street Warrior: Condizionamento fisico per il combattimento di strada. E-book. Formato EPUB è un ebook di Mike Reeves pubblicato da Edizioni Mediterranee - ISBN ...

STREET WARRIOR. CONDIZIONAMENTO FISICO PER IL COMBATTIMENTO DI STRADA

[Leggi di più ...](#)