

## Kettlebell training PDF

Guido Bruscia



*Questo è solo un estratto dal libro di Kettlebell training. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Guido Bruscia  
ISBN-10: 9788898574124  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2003 KB

## DESCRIZIONE

"Può una semplice sfera di ghisa cambiare la tua vita? Questo libro ti spiegherà il perché e il come; il tuo corpo ti darà i risultati e le conferme." Utilizzata dai più grandi strongmen del passato e base della preparazione fisica delle forze speciali sovietiche e americane, la "Ghirya" cambierà radicalmente il vostro allenamento, offrendovi innumerevoli benefici, fra cui forza, tonificazione, resistenza, coordinazione, dimagrimento e stabilizzazione. Scegliendo tra i numerosi esercizi, le schede di allenamento specifiche e quelle programmate cambierete il vostro corpo e la vostra vita in modo facile, divertente e veloce. Gli approfondimenti teorici, i suggerimenti pratici, le fotografie e il testo vi guideranno in questo percorso. Si tratta di un testo ricco di spunti e stimoli, dedicato a tutti, dal principiante all'istruttore, per arrivare a personal trainer e preparatori atletici.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Il metodo di allenamento più completo. Il Kettlebell, in origine strumento noto come Gyria di origini russe, altro non è che una palla di ghisa con una maniglia.

kettlebell training ultima modifica: 2017-06-02T16:28:31+00:00 da Marta Ferrini

Kettlebell Italia, il sito italiano sul girevoy sport e sull'allenamento con le kettlebells

## KETTLEBELL TRAINING

[Leggi di più ...](#)