

The book was found

# La GuÃ­a Definitiva - Entrenar Con Pesas Para Softbol (Spanish Edition)



## Synopsis

La guía definitiva, Entrenar con pesas para softbol es la guía de entrenamiento más completa y actualizada específica para deportes en el mundo hoy en día. Contiene descripciones y fotografías de casi 100 de los ejercicios más efectivos de entrenamiento con pesas, flexibilidad y abdominales usados por atletas en todo el mundo. Este libro presenta programas de entrenamiento con pesas específicos para softbol que puede usar a lo largo de todo el año o para mejorar su desempeño y obtener resultados. Este libro hará que los jugadores aumenten la fuerza de sus brazos, la velocidad del bate y velocidad y potencia en general en el diamante, dando lugar a un incremento en el promedio de bateo, porcentaje de embase, robos, y desempeño en general. Usted desarrollará la fuerza y potencia necesarias para sacar la bola del parque e incrementará su resistencia y aguante para llegar con fuerza hasta el último lanzamiento. Tanto principiantes como atletas avanzados y los que entrenan con pesas pueden seguir el libro y utilizar sus programas. Miles de atletas a lo largo del mundo, desde atletas recreacionales hasta profesionales, disfrutan los beneficios de este libro y de sus técnicas, y ahora usted también puede hacerlo!

Rob Price es un entrenador personal certificado de primera clase. El previamente era un consultor de condición física en la Universidad de Wisconsin. Ha sido campeón nacional de levantamiento de pesas y poseedor de records estatales de prensa de banco que ha sido destacado en periódicos y revistas a lo largo y ancho del mundo, incluyendo USA Today, por su conocimiento del entrenamiento para deportes. Rob es un autor que ha sido publicado en las revistas Golf Fitness, Swimmer's World, US Bowler, y OnFitness y es el fundador y entrenador en jefe del servicio de entrenamiento virtual de SportsWorkout.com. Además de ser un experto reconocido internacionalmente en condición física, Rob también posee un doctorado en leyes de la Universidad Ohio State donde fue honrado como uno de diez Eruditos Moritz.

## Book Information

File Size: 5936 KB

Publisher: Price World Publishing (July 8, 2012)

Publication Date: July 8, 2012

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B008J4GHS8

Word Wise: Not Enabled

Lending: Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #1,427,135 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #72

in Kindle Store > Kindle eBooks > Nonfiction > Sports > Softball #94 in Books > Libros en español > Deportes > Entrenamiento #146 in Books > Sports & Outdoors > Softball

[Download to continue reading...](#)

La guía definitiva - Entrenar con pesas para softbol (Spanish Edition) La guía definitiva - Entrenar con pesas para triatlón (Spanish Edition) La guía definitiva - Entrenar con pesas para correr (Spanish Edition) La guía definitiva - Entrenar con pesas para golf - Mayor de 40 (Spanish Edition) La guía definitiva - Entrenar con pesas para baloncesto (Spanish Edition) La guía definitiva para el ayuno de Daniel: Más de 100 recetas y 21 devocionales diarios (La Guía Óptima Para) (Spanish Edition) EL CACHORRO 8 ESENCIALES NORMAS DE CAPACITACIÓN: Aprender 8 Poderosamente Eficaz Y Reglas Simples Para Entrenar A Tu Cachorro Para Convertirse En Un Perro ... Mascota Fácil Serie nº 4 (Spanish Edition) La Guía Definitiva del Jardín Vertical (Spanish Edition) La guía definitiva de Bikram Yoga (Spanish Edition) (Colección Salud y Vida Natural) Madrid barato para todos: Guía definitiva para descubrir Madrid sin gastar mucho dinero (Spanish Edition) Como Entrenar a un Perro para Que Haga sus Necesidades donde Tu Quieres (Spanish Edition) Manual del Acumulador de Orgón: La Energía Vital de Wilhelm Reich, Descubrimientos y Herramientas de Curación Para El Siglo XXI Con Planos Para Su Construcción (Spanish Edition) Sembrar con éxito para recoger con abundante. Huerto orgánico y sin plagas: Colección de los mejores diseños para la siembra de cada verdura. (Spanish Edition) EL GATO CON BOTAS. Libro ilustrado para chicos de 3 a 8.: El clásico cuento de hadas de Charles Perrault ilustrado con maravillosos dibujos para contar ... Infantiles en Español (Spanish Edition) Inglés: (Incluyendo 1 clase con audio gratis y un video gratis) El Secreto Para Hablar Inglés Como Un Nativo En 6 Meses Para Personas Con Poco Tiempo (hablan ... americano, británico) (Spanish Edition) Disciplina con amor para adolescentes: Guía definitiva para llevarte bien con tu adolescente (Spanish Edition) La guía definitiva del álgebra para la enseñanza secundaria (Fichas de matemáticas) (Spanish Edition) El libro del Bonsai: La guía definitiva para los amantes del Bonsai (Spanish Edition) El arte de empezar 2.0: La guía definitiva para empezar cualquier negocio en un mundo 2.0 (Spanish Edition) Cómo recuperar a tu ex: La guía definitiva para seducir, enamorar, conquistar y recuperar a tu ex en 10 días (LigueTotal, seducción, recuperar a mi ex, ... recuperar a tu ex pareja,) (Spanish Edition)

[Dmca](#)