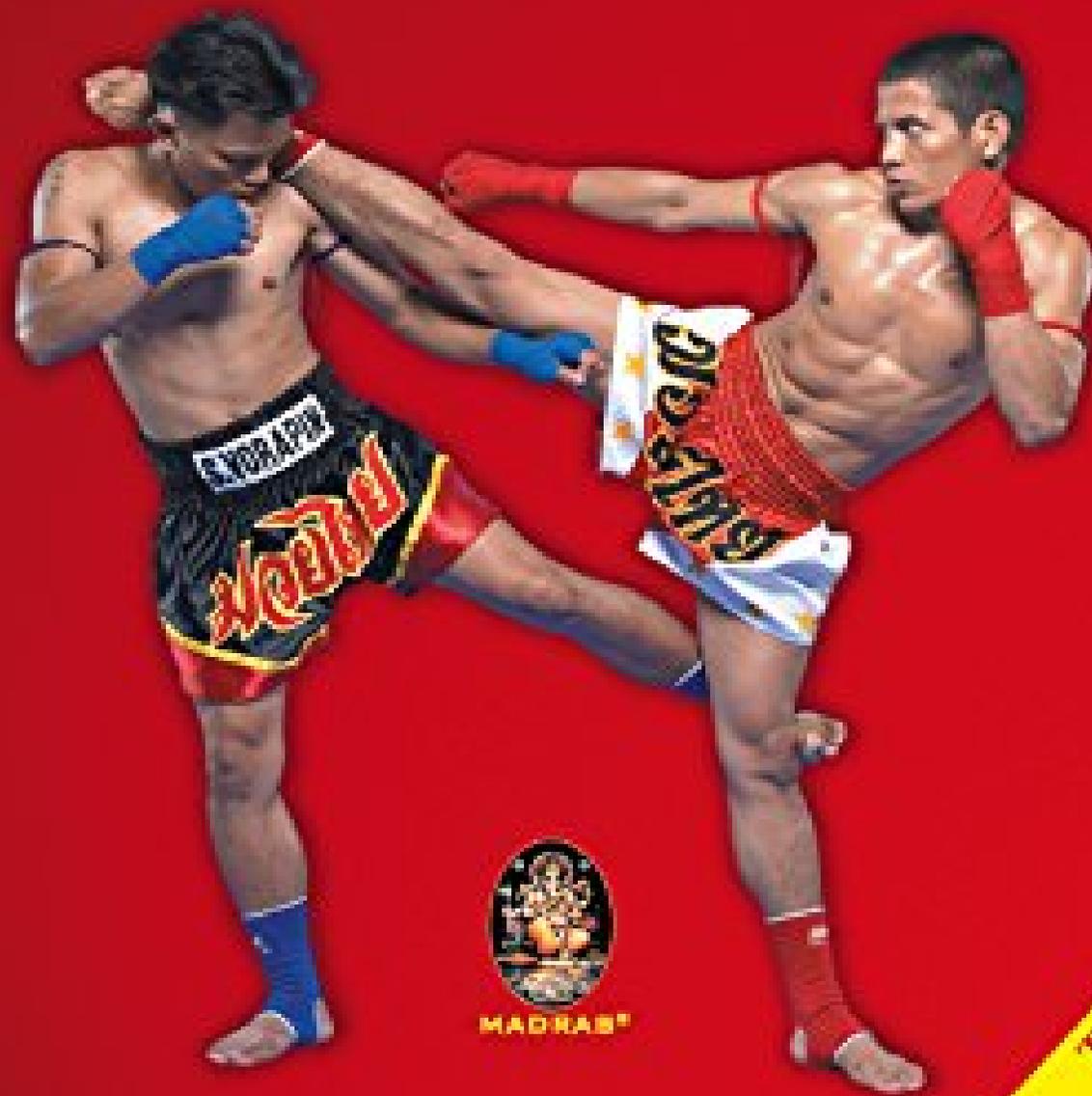


CHRISTOPH DELP

MUAY THAI BÁSICO

TÉCNICAS INTRODUTÓRIAS DE BOXE TAILANDÊS



MADRAS®

Totalmente
Ilustrado

Resumo de Muay Thai Basico. Tecnicas Introdutorias De Boxe Tailandes

Esse é o guia definitivo do muay thai básico, também conhecido como boxe tailandês. Ele aborda treinamento aeróbico, autodefesa e competição. O muay thai é famoso em todo o mundo não apenas por seus torneios emocionantes, mas também porque desenvolve força, resistência, agilidade, coordenação e velocidade.

Nesse manual prático, o renomado treinador e autor Christoph Delp apresenta técnicas fundamentais e seções sobre estratégia, com as correções para os erros mais frequentes cometidos por lutadores iniciantes e avançados.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)