

# O Melhor do KICKBOXING

PARA ESPORTE,  
FITNESS E AUTODEFESA



Frank Thiboutot



# Resumo de O Melhor Do Kickboxing. Para Esporte, Fitness E Autodefesa

Frank Thiboutot, que criou o Cardio Kickboxing original, apresenta o programa e seu objetivo: ser mais do que um treino aeróbico - um esporte de verdade e um autêntico meio de autodefesa.

O leitor perceberá que não vai aprender nada simplesmente dando socos e chutes no ar. Na verdade, pode até se machucar. é preciso aprender o que é resistência ao impacto e como atingir alvos móveis.

Saber a maneira segura, autêntica e eficaz de socar, chutar e bloquear, usando equipamento adequado e sacos de pancada de verdade. Assim, ao mesmo tempo em que adquire as reais habilidades do kickboxing e de autodefesa, obtém a melhor forma cardiovascular de sua vida.

Nesta obra, estão mais de 380 fotos com instruções detalhadas e fáceis de serem seguidas; treinamento cardiovascular e de circuito de kickboxers profissionais; técnicas reais de defesa pessoal e trabalho com sacos de pancadas; um excelente método de treinamento cruzado para melhorar qualquer atividade, esporte ou arte marcial e muito mais.

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