

PREPARAÇÃO FÍSICA

PARA HOMENS

RAY KLERCK



Resumo de Preparação Física Para Homens

Treinando sem conseguir resultados? Se quiser melhorar o preparo físico e desenvolver a musculatura ou conseguir uma aparência seca e rasgada, Preparação física para homens é seu bilhete de acesso ao físico ideal.

Ray Klerck, escritor e especialista em preparação física, um dos personal trainers mais renomados do mundo, produziu um guia de preparação fácil de entender e feito especialmente para atender às necessidades e aos objetivos específicos do homem.

Os métodos e os programas de treinamento estão todos interligados, portanto, em vez de ser obrigado a buscar um único objetivo, você pode melhorar concomitantemente as coisas que deseja. Quaisquer que sejam suas necessidades atuais ou seus objetivos futuros, você encontrará o que procura neste guia 100% efetivo.

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