

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Core Training

**Autor:** González Ravé José María

**Precio:** \$759.00

**Editorial:**

**Año:** 2014

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788499101934

Core Training. De la salud al alto rendimiento es un completo manual metodológico del core que permite el desarrollo de los músculos de la zona media, ejercitando las cadenas musculares y aumentando la eficiencia de la transmisión de fuerzas de brazos y piernas. El libro presenta una colección completa de ejercicios para el core, así como suficientes sesiones tipo para comenzar a resolver cualquier actuación sin excesiva experiencia previa.

El lector encontrará propuestas para realizar programas de intervención con poblaciones de personas mayores, embarazadas y otros grupos con necesidades especiales, así como deportistas de todos los niveles de exigencia y rendimiento.