

*Librería*  
***Bonilla y Asociados***  
*desde 1950*



**Título:** Muay Thai Kick Boxing

**Autor:** De Cesaris Marco

**Precio:** \$195.00

**Editorial:**

**Año:** 2008

**Tema:**

**Edición:** 1<sup>a</sup>

**Sinopsis**

**ISBN:** 7503008585119

El maestro de Cesaris nos presenta el trabajo de Sparring Condicionado, en el que estudiaremos el entrenamiento para la defensa y el contraataque sobre 15 tipos de ataques sencillos y 5 tipos de ataques múltiples (series de puños, patadas y combinaciones), con sus correspondientes aplicaciones de Impact Training. Una guía indispensable para los practicantes de los deportes de Ring y para aquellos que quieran utilizar una metodología profesional para mejorar drásticamente sus capacidades de luchador.