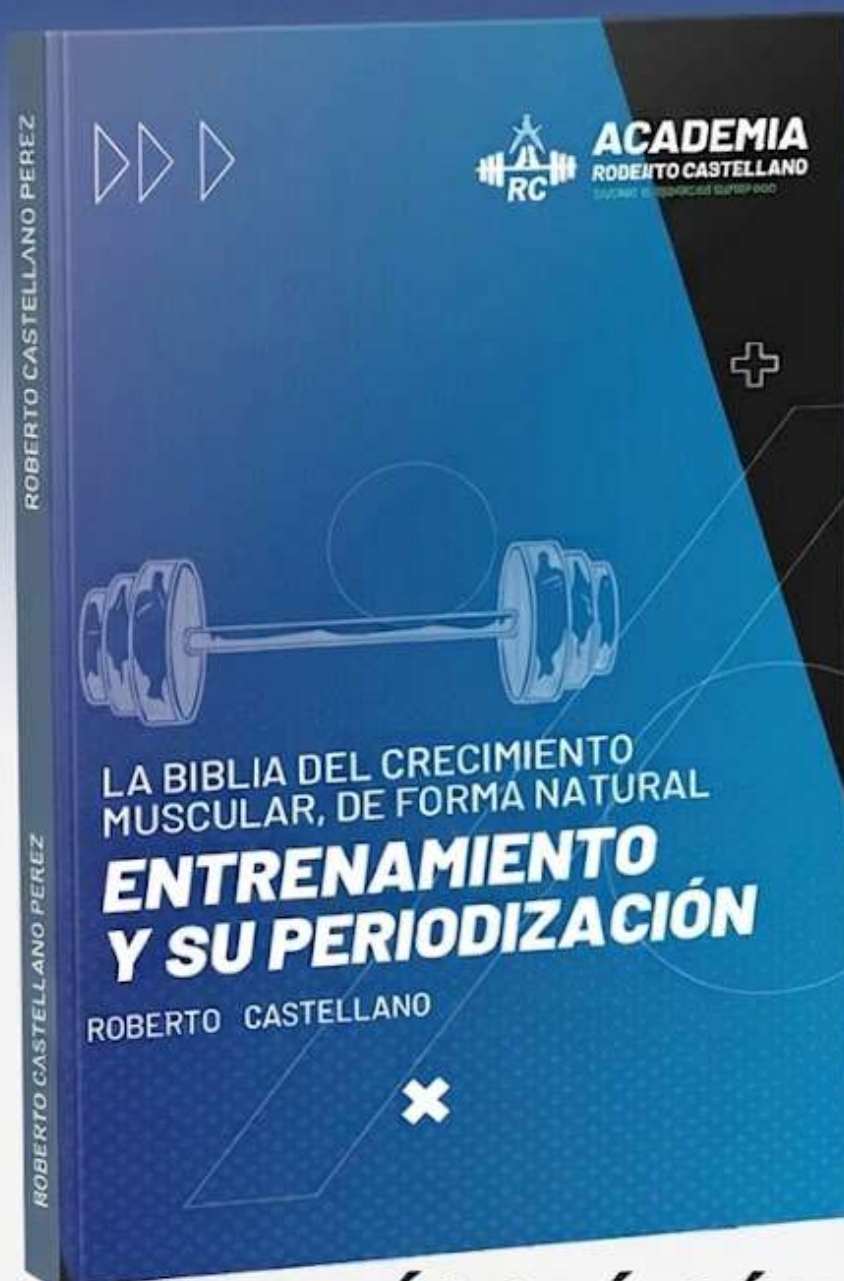


MI LIBRO: ENTRENAMIENTO Y SU PERIODIZACIÓN

LIBRO 2 / 4



SI LLEGAS A ENTENDER
PRINCIPIOS FISIOLÓGICOS
PARA DESARROLLAR
MÚSCULOS DE FORMA
NATURAL, LLEGARÁS
AL ÉXITO

SON **412 pags** DONDE
ENTENDERÁS POR QUÉ
LLEGAN CRECER TUS
MÚSCULOS O POR QUÉ
NO CRECEN, AÚN
HACIÉNDOLO BIEN



“SABRÁS QUÉ, CÓMO Y POR QUÉ”

ADQUIÉRELO EN
amazon

MI LIBRO:

2/4

**ENTRENAMIENTO Y PERIODIZACIÓN
PARA DEPORTISTAS NATURALES**

(LA BIBLIA DEL CRECIMIENTO MUSCULAR, DE FORMA NATURAL)

ÍNDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN PERSONAL

1. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS

2. ARQUITECTURA DEL CRECIMIENTO: Hormonas, Neunas y Músculos

3. TIPOS DE FUERZA Y ENTRENAMIENTO EFECTIVO

4. LA SERIE EFECTIVA Y SUS VARIABLES

5. TECNICAS AVANZADAS DE ALTA INTENSIDAD

6. PERIODIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO

7. DIARIO DE ENTRENAMIENTO

EPÍLOGO

GLOSARIO BÁSICO DEL ENTRENAMIENTO NATURAL

BIBLIOGRAFÍA CIENTÍFICA UTILIZADA