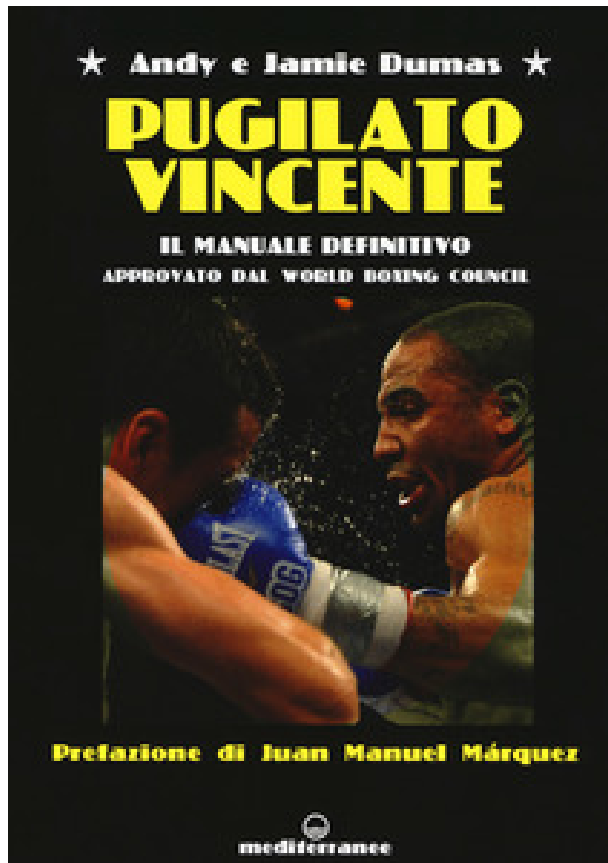


Pugilato vincente. Il manuale definitivo. Approvato dal World Boxing Council



| | |
|--------------------------|-------------------------|
| In commercio dal: | 08/03/2018 |
| Traduttore: | A. Tranquilli |
| Collana: | Sport vari |
| Anno edizione: | 2018 |
| EAN: | 9788827228173 |
| Category: | Sport |
| Pagine: | 159 p., ill. |
| Editore: | Edizioni Mediterranee |
| Autore: | Andy Dumas, Jamie Dumas |

[Pugilato vincente. Il manuale definitivo. Approvato dal World Boxing Council.pdf](#)

[Pugilato vincente. Il manuale definitivo. Approvato dal World Boxing Council.epub](#)

Il manuale di allenamento per aspiranti pugili, una risorsa che offre suggerimenti e consigli su come migliorare le tecniche e massimizzare la performance. Con l'ispirazione e i segreti dei campioni del mondo Sergio Martinez, Saul Álvarez, Julio Cesar Chávez jr e la prefazione del leggendario Juan Manuel Márquez, usare le informazioni presentate in queste pagine sarà come praticare con un personal trainer o con un fuoriclasse.

I suggerimenti e i metodi di addestramento dei fratelli Dumas vi permetteranno di padroneggiare ogni singola sfumatura della boxe e di dominare gli avversari. Principianti o atleti professionisti, questo libro vi aiuterà a elevare il livello della vostra evoluzione tecnica.