

VARIA

IL MEGACICLO**Il powerbodybuilding in Sicilia**di *Nino Scilipoti*

In questo libro vengono espresse in maniera semplice e comprensibile, numerose tecniche e metodologie di allenamento adatte per lo sviluppo della massa e della forza muscolare. Tutte le teorie menzionate sono frutto del mio studio su molta della letteratura fruibile su tali argomenti, che negli anni ho avuto modo di mettere in pratica sia a livello di allenamento personale, che per sviluppare programmi adeguati alle esigenze di molti clienti. Nel corso del libro delineerò l'idea che mi sono fatto con l'esperienza teorica, pratica ed empirica, sui vari metodi di allenamento contro resistenza, citando le conoscenze di preparatori ed atleti riconosciuti a livello mondiale che operano e hanno operato nei vari settori del bodybuilding, powerlifting e sport olimpici di potenza. Devo dire però che il bodybuilding e il powerlifting rappresentano la mia passione primordiale, dalla quale è successivamente emerso l'interesse verso gli altri sport che hanno come base l'utilizzo dei pesi e dei sovraccarichi in generale. Questo testo è quindi maggiormente indicato per chi ricerca delle nozioni importanti per riuscire a raggiungere lo sviluppo muscolare e di forza desiderati.

Editore: **GIAMBRA**Pagine: **140**Formato: **16.5×24**Prezzo: **12.00 €**Pubblicazione: **01/05/2018**ISBN: **9788898311941**

BODYBUILDING E FITNESS, SPORT