



INIZIA AD ALLENARTI CON DENNIS GIUSTO

di *Dennis Giusto, Luca Caruso*

Non è un segreto che i bodybuilder si impegnino al 101% per arrivare in forma e aggiudicarsi un titolo. Nel fare questo, mettono a punto tecniche e strategie che servono anche a chi non ha traguardi tanto ambiziosi come una gara di cultura fisica. Metodi però altrettanto importanti perché consentono di rendere qualsiasi praticante di palestra più felice della figura che vede specchiata ogni mattina. Tecniche che spesso i nostri grandi campioni insegnano da personal trainer... oppure attraverso i propri social network come è il caso di Dennis Giusto e della sua pagina Facebook Esercizi di Bodybuilding.

Editore: **RP PUBLISHING**

Prezzo: **25.00 €**

Pubblicazione: **25/11/2016**

ISBN: **9788899174149**

BODYBUILDING E FITNESS, SPORT, ALLENAMENTO