

ウェイトトレーニングのテクニック: 山本義徳 業績集9  
山本義徳業績集

山本義徳 業績集 9

# ウェイトトレーニングの テクニック



トレーニー そして  
トレーナーに贈る  
実践的教科書

理論的に筋肉を発達させたい全ての方に

発売日: 2017年12月27日

著者: 山本義徳

ページ: 91

PDF

巷にあふれる様々なウェイトトレーニングのテクニックを網羅し、それぞれにを理論的に評価した書。同じ著者の「筋肥大・筋力向上のプログラミング」と併せて読むことを推奨。

<https://rapidgator.net/file/8c5ed9113585a20b9c12e1db66134c9b/ZI6IZ7UuW.pdf.rar.htm>

↓