

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/aae1325ded7b263412e1f095609a8639/hc8lsV7IB.pdf.rar.html>