

山本義徳 業績集 8 筋肥大・筋力向上のプログラミング

山本義徳 業績集 8

# 筋肥大・筋力向上の プログラミング



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10月29日

著者: 山本義徳

ページ: 90

PDF

筋肥大と筋力向上を目指すためのトレーニングにおいて最適のファクター（セット数やレップス数、インターバル、頻度など）について最新の文献を基に理論的に検証し、分かりやす

＜紹介。

<http://yep.pm/mpifW8ni5/hSPQMSJSE.pdf.rar>