



C.O.N.I. - F.I.L.P.J.



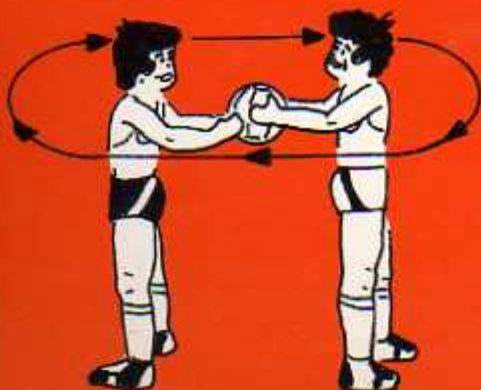
PESISTICA

CENTRO STUDI



**impariamo
a fare i pesi**

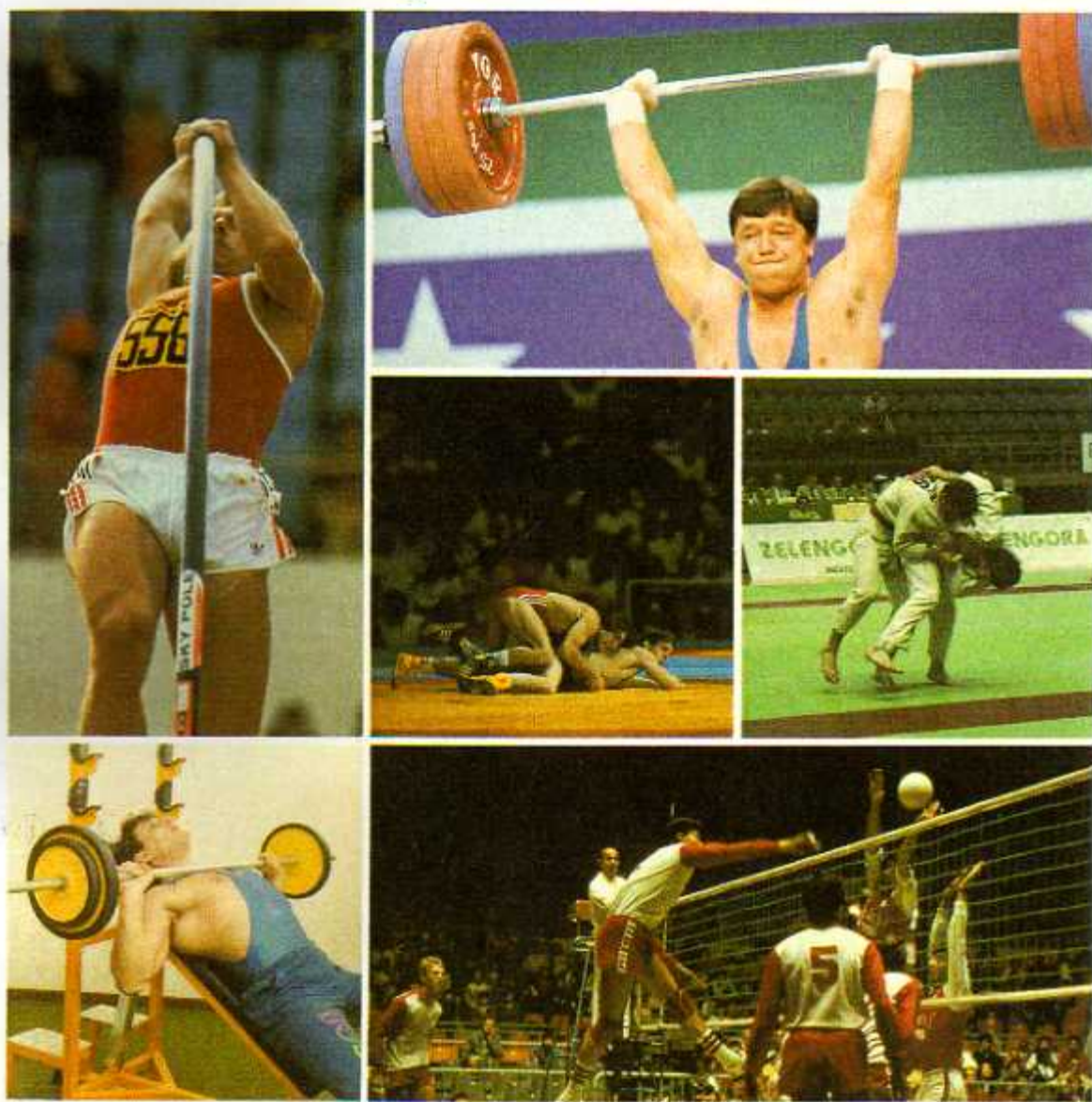
- PESISTICA MODERNA
 - PREPARAZIONE ATLETICA GENERALE
 - PREPARAZIONE ATLETICA CON I PESI
 - METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
 - ALIMENTAZIONE
- STELVIO BERALDO
CLAUDIO POLLETTI



stelvio beraldo - claudio polletti

il libro della preparazione fisica

preatletismo - pesistica - bodybuilding
fisiologia muscolare - alimentazione



edizioni mediterranee