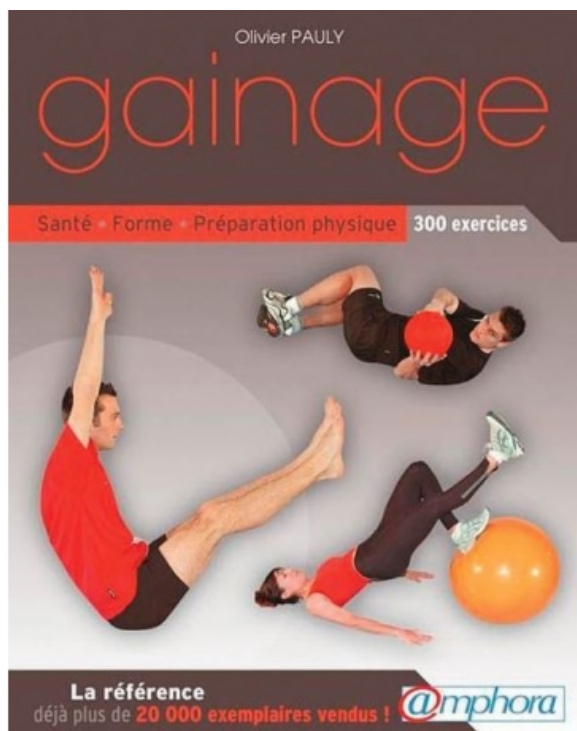


Manuel gainage - NOUVELLE EDITION



Codes :

Reference: 269120

Description :

Après avoir détaillé les principes fondamentaux, l'auteur propose plus de 300 exercices pour différentes régions musculaires et à des objectifs spécifiques. 320 pages - facilement réalisable, classés en 3 niveaux de difficultés. Très accessible, ce manuel apporte les explications et les exercices nécessaires à une pratique efficace et en toute sécurité.

Manuel gainage - NOUVELLE EDITION