Image not found or type unknown

Ponte en forma sin perder el tiempo

David Marchante Domingo

Fecha de publicación:
12/09/2017

Sello Editorial:
Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

El libro imprescindible para ponerte en forma.

El libro imprescindible para ponerte en forma.

El entrenador personal David Marchante nos propone en este libro romper con todos los mitos del entrenamiento que frenan a mucha gente a la hora de comenzar a ponerse en forma.

Con consejos prácticos, tablas de ejercicios y explicaciones claras de cómo realizarlos, David nos explica su método llamado ***Powerexplosive*** y que consiste básicamente en el entrenamiento eficiente.

David Marchante Domingo

David Marchante, *Powerexplosive*, es el creador de un canal de vídeos en YouTube con más de 780 000 seguidores.

Desde muy pequeño compitió en deportes de contacto, siendo su gran pasión el rendimiento deportivo y el entrenamiento de la fuerza. Desde hace años ha estado investigando, estudiando y aplicando todo lo que engloba el alto rendimiento, haciendo especial hincapié en el ámbito de la fuerza. Tiene el récord Guinness de la dominada más pesada del mundo.