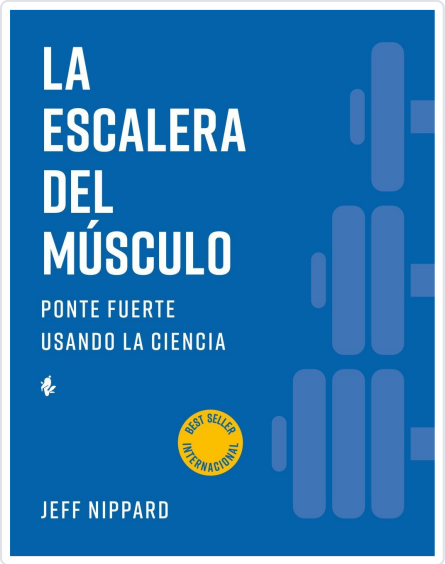
ESCALERA DEL MÚSCULO. PONTE FUERTE USANDO LA CIENCIA



Editorial	TENOS EDITORIAL
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU
Colección	TENOS
EAN	9791387936594
Status	Disponible
Páginas	368
Tamaño	283x223x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	49,90€
Fecha de lanzamiento	08/11/2026

NIPPARD, JEFF

SINOPSIS

LA GUÍA DEFINITIVA PARA CONSTRUIR EL FÍSICO QUE DESEAS

La escalera del músculo es la guía integral basada en evidencia científica que necesitas para perder grasa, ganar músculo y construir un físico fuerte y saludable. Tras diseñar decenas de miles de programas para atletas y usuarios de gimnasio, Jeff Nippard te explica todos los mecanismos científicos que te ayudarán a desbloquear tu potencial de hipertrofia, y te enseña a elaborar un plan claro y eficiente para alcanzar tus objetivos y mantener la constancia sea cual sea tu nivel inicial.

Entenderás cuáles son las 12 claves para ganar músculo y la ciencia que las respalda, aprenderás a organizar y optimizar tus entrenamientos de fuerza, a corregir errores de técnica y resolverás todas las dudas que te asaltan: ¿cómo debe ser un plan de entrenamiento para que sea sostenible? ¿Con qué frecuencia y peso debería entrenar? ¿Es necesario llegar siempre al fallo? ¿Debería tomar suplementos? ¿Cuánta proteína es suficiente?

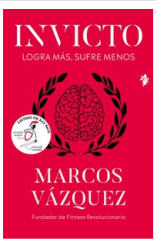
En este libro encontrarás:

20 programas de entrenamiento completos para todos los niveles, desde principiante hasta avanzado.
Rutinas cortas para quienes necesitan entrenamientos breves y eficientes.
Entrenamientos flexibles (de 2 a 6 días por semana) que te ayudarán a alcanzar tus objetivos sea cual sea tu ritmo de vida.
Una sección sobre nutrición, suplementos y cardio.
Fotos detalladas con la técnica de más de 80 ejercicios fundamentales.
Explicaciones sencillas, prácticas y basadas en la ciencia sobre todos los principios del entrenamiento: técnica, selección de ejercicios, esfuerzo, sobrecarga progresiva, volumen, frecuencia, rangos de repeticiones, descansos, técnicas avanzadas y periodización.

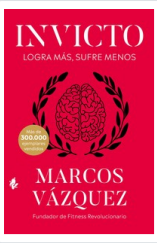
¡Sube por la escalera del músculo y ponte fuerte apoyándote en la ciencia!

«Mi libro favorito sobre entrenamiento de fuerza e hipertrofia. Y de los pocos que recomendaría tanto a quien empieza como a quien tiene años de experiencia. Una joya.» Marcos Vázquez...

Títulos relacionados



INVICTO. LOGRA MAS, SUFRE MENOS (ILUSTRADO)
VAZQUEZ, MARCOS



INVICTO. LOGRA MAS, SUFRE MENOS (R)
VAZQUEZ, MARCOS



REPUBLICA TECNOLOGICA. HARD POWER, PENSAMIENTO DEBIL Y EL F
KARP, ALEXANDER C./ ZAMISKA, NICHOLAS W.



TE VAS A MORIR Y TODAVIA NO HAS EMPEZADO A VIVIR. 29 PRINCI
FALCES, LAURA/ MORENO, ULI