

この記事のURLとQRコード

<http://james.bloten.com/product/ebooks/B078P3CFTD.html>



## ウェイトトレーニングのテクニック: 山本義徳 業績集9 山本義徳業績集

山本義徳

Kindle本(キンドル)

ページ数:91ページ

電子書籍

発売日:[平成29年]2017年12月27日(水曜日)  
354日[約11ヵ月と24日]前です

リリース日:[平成29年]2017年12月27日(水曜日)  
354日[約11ヵ月と24日]前です



(内容紹介より引用)

巷にあふれる様々なウェイトトレーニングのテクニックを網羅し、それぞれにを理論的に評価した書。

同じ著者の

「筋肥大・筋力向上のプログラミング」と併せて読むことを推奨。

(引用ここまで)

### 価格について

参考価格 なし

[Amazon.co.jp 価格調査日時 2018年12月16日 19時08分日本時間]

山本義徳 業績集 9

# ウェイトトレーニングの テクニック



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