

## **El entrenamiento ideal (Fuera de colección)**

**Todos los programas para conseguir un cuerpo de celebrity. Descubre cómo se preparan los famosos Prólogo de Miguel Bosé Dice Miguel Bosé en el prólogo de este libro: «Alberto Rey entró en mi vida para reconducir y poner en forma no solo mi físico, también mi autoestima.**

**En sus manos cayó un cuerpo abandonado, perezoso y sin ganas de trabajar (¿?); en cuestión de pocas sesiones consiguió entusiasmarme, estimularme, divertirme y dar con resultados como nunca antes nadie lo había conseguido». Buen conocedor de todas las técnicas de entrenamiento y asesor deportivo de personalidades del mundo del espectáculo y altos directivos, el autor ha volcado en estas páginas su experiencia para que también los lectores puedan conseguir un entrenamiento ideal y para ello nos explica más de 100 ejercicios adaptables a cada persona y cada necesidad: Entrenamiento de glúteos y piernas Entrenamiento para perder peso Cómo hacer una buena sesión de estiramientos Salto con comba Boot camp y crossfit Descubre cómo se preparan los famosos y apúntate a su estilo de vida. Solo tenemos un cuerpo ¡y nos tiene que durar mucho tiempo! Biografía del autor Alberto Rey, entrenador personal con más de una década de experiencia, se dedica a la preparación y asesoramiento de personalidades del mundo del espectáculo y altos directivos de multinacionales y grandes empresas, introduciendo las técnicas y aparatos más avanzados para el entrenamiento, y complementa su labor como consultor deportivo y de estilo de vida. Formado en España y Estados Unidos en Educación Física y Deporte, así como en Mecánica Corporal del Ejercicio, ha dirigido y gestionado varios centros deportivos. Actualmente dirige su propia consultora deportiva, Waking Up ([www.wakingup.es](http://www.wakingup.es)), que engloba un centro de entrenamiento y recuperación fisioterapéutica y el diseño y creación de herramientas físicas y virtuales para mejorar el rendimiento del entrenamiento.**

**Alberto Rey**

**La Esfera de los Libros (13 de noviembre de 2012)**

**Español**

[Descargar El entrenamiento ideal \(Fuera de colección\) por Mega](#)

[Descargar El entrenamiento ideal \(Fuera de colección\) por Mega](#)

[Descargar El entrenamiento ideal \(Fuera de colección\) por Depostfiles](#)

[Comprar El entrenamiento ideal \(Fuera de colección\) en Amazon](#)