



NOTA DE PRENSA

Madrid, 15 de octubre de 2015

Llega la revista para los que buscan músculo, fuerza y rendimiento

Consigue tus retos con TRAIN HARD

Ya está en el quiosco Train Hard, la revista para todos aquellos que desean subir el nivel de sus entrenamientos de fuerza. Un nuevo lanzamiento del Área de Deportes de Motorpress Ibérica que busca esa especialización en el mundo del fitness que muchos lectores estaban demandando.

Centrada en tres pilares fundamentales de los amantes del fitness, el músculo, la fuerza y el rendimiento, nace la revista Train Hard. Bajo la dirección de Domingo Sánchez, la nueva publicación quiere ser una herramienta para todos aquellos que han dado un paso más en el entrenamiento de la fuerza y quieren conocer todo lo que necesitan para desarrollar un auténtico cuerpo fitness. Un grupo cada vez más numeroso, como muestra el auge del CrossFit en nuestro país.

En este primer número además de descubrir los pasos previos para subir el nivel de los entrenamientos, se explica la técnica para conseguir una dominada perfecta, las claves para seleccionar las mejores zapatillas de training y se ofrece un listado con los 12 alimentos que tienen más proteínas, entre otros muchos más temas. Todo ello acompañado de un póster central con 30 ejercicios para fortalecer el core.

La nueva revista Train Hard ya se puede adquirir en los quioscos y puntos de venta habituales.

TRAIN HARD
MÚSCULO FUERZA RENDIMIENTO

Nº1
CLAVES PARA DISEÑAR TU PROGRAMA

HOMBROS
RENUOVA TUS EJERCICIOS

SQUATS
PARA RUNNERS

DOBLE PÓSTER
MENOS ABS MÁS CORE
CON **30** EJERCICIOS

CONSIGUE HACER DOMINADAS

ESPECIAL PECTORAL

- > MÁS VOLUMEN MUSCULAR
- > PROGRAMAS POR OBJETIVOS
- > ANÁLISIS DEL PRESS DE BANCA
- > TODO SOBRE LOS PUSH-UP

3.95 €
TRAIN HARD 1

+ SUPLEMENTACIÓN | HALTEROFILIA | MATERIAL | NUTRICIÓN

Para más información:

Henar Calleja

Marketing y Comunicación Editorial Área Deportes

Tlf: 913470087

hcalleja@mpib.es