

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

**Nombre:** Laura Fernández

**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:**

lfernandez@planeta.es

**Nombre:** INTERNACIONAL

Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:** drubio@planeta.es

**Nombre:** INTERNACIONAL

Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 91 423 03 78

**Email:**

lpaunero@planeta.es

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.