

INDICE

Prólogo	9
Capítulos	
1. Ejercicios con pesas: antes y ahora	11
2. Equipo	47
3. Estructura corporal y ejercicios	69
4. ¿Cuánta? ¿Cuántas? ¿Con qué frecuencia?	211
5. Expectativas y valoración	229
6. Programas específicos	259
7. Instrucciones para el entrenamiento con pesas	309
8. Las pesas y la competición	321