

PAUL „COACH” WADE

ANTRENAMENTUL CONDAMNAȚILOR 2

Tehnici avansate de antrenament ale
deținuților pentru dezvoltarea
masei musculare, reducerea grăsimii și
articulații de oțel



Oradea, 2025

Titlul original: Convict Conditioning 2

Autor: Paul „Coach” Wade

Copyright Convict Conditioning II © 2018 Paul „Coach” Wade. Original English language edition published by Dragon Door Publications 2999 Yorkton Rd., Unit 2, Little Canada Minnesota 55117, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. All rights reserved.

Traducător: Nicolaie Ardelean

© Traducerea în limba română: Nicolae Ardelean și Editura Casa, 2025

Referent de specialitate: Harris Wallmen

Redactor: Liviu Balint

ISBN: 978-606-787-339-9

Reproducerea integrală sau parțială a prezentei cărți, publicarea, păstrarea într-o bază de date sub orice formă – electronică, mecanică, fotografică etc. – sunt interzise fără acordul editurii. Recomandările conținute în prezenta carte au fost verificate de către autor și editură, însă nu se oferă nicio garanție pentru acestea. Editura nu își asumă responsabilitatea pentru nicio daună morală sau materială.

Editat de Editura Casa

Editor responsabil: directorul editurii

Oradea, România

Tel: + 40 359 464 363

info@edituracasa.ro | www.edituracasa.ro

Tehnoredactare: Szász-Márton Beáta

Tipărit și legat la Dürer Nyomda Kft., Gyula

AVERTISMENT

Autorul și editorul acestui material nu sunt responsabili în niciun fel pentru eventuale leziuni care ar putea apărea în urma efectuării exercițiilor descrise în această carte. Activitățile, fizice sau de altă natură, prezentate aici doar în scop informativ, pot fi excesiv de solicitante sau periculoase pentru unele persoane. Cititorul trebuie să consulte un medic înainte de a se angaja în efectuarea acestora.