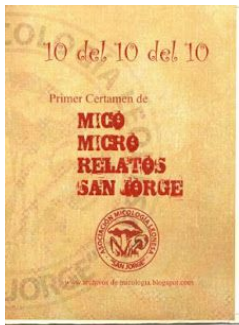


PUBLICACIONES DE ÓSCAR MORÁN

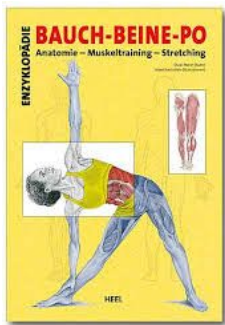
www.oscarmoran.es

RELATOS CORTOS SAN JORGE



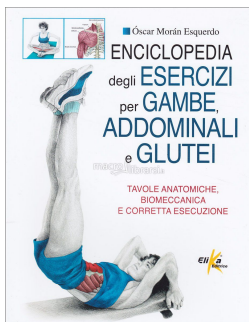
Coautor y finalista del premio del IV certamen, con el relato "Bella amanita".
2013

GAP. ENTRENAMIENTO DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS



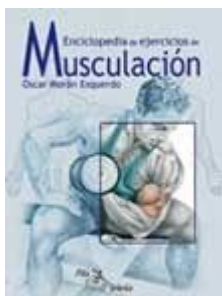
Manual de entrenamiento, con importantes aportaciones en nutrición y acondicionamiento para modelar estas zonas específicas.

Alemán: ISBN 978-3-86852-466-6
Editorial Heel



Italiano: ISBN 978 8 898574315
Editorial Elika

ENCICLOPEDIA DE EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN



Manual de referencia para conocer todos los ejercicios de fitness/musculación que se pueden realizar con máquinas o peso libre. Si hay algo que saber de esta actividad física, se encuentra en este libro. Traducido y vendido en sucesivas ediciones en distintos países.

Español: ISBN 84-95353-63-6 y 84-95353-63-4
Alemán: ISBN 9783868521238
Italiano: ISBN 9788895197548
Portugués: ISBN 9788576793861
Inglés: ISBN: 978-1-841263-50-2 (10:1-841263-50-8)

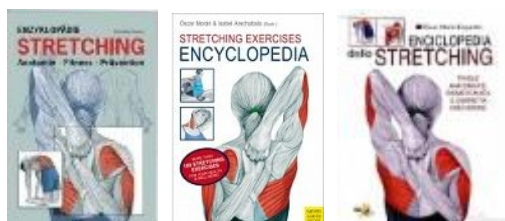


ENCICLOPEDIA DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

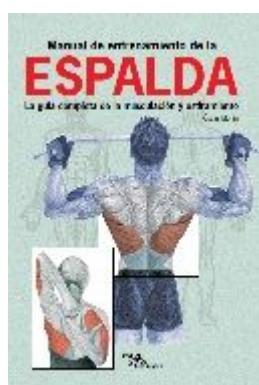


Con el mismo formato que el de musculación, nace este libro dirigido a estudiar y mejorar los estiramientos. Traducido y vendido en España, Alemania, Italia, Portugal, EEUU, Inglaterra...

Español: ISBN 9788495353610
 Alemán: ISBN 9783868523959
 Inglés: ISBN: 978-1-84126-351-9
 Italiano: ISBN 978-88-95197-72-2

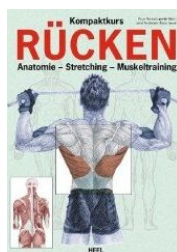


MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE LA ESPALDA: MUSCULACIÓN Y ESTIRAMIENTOS

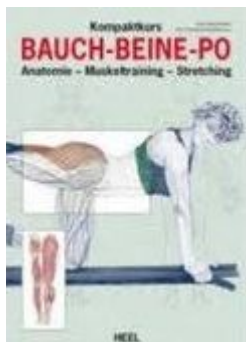


Este libro se centra en el entrenamiento de la espalda, y además de recoger los principales ejercicios para la misma propone un plan de entrenamiento específico.

Español: ISBN 9788495353429
 Alemán: ISBN 978-3868523959



MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE LAS PIERNAS: MUSCULACIÓN Y ESTIRAMIENTOS.



Este libro se centra en el entrenamiento de las piernas, y además de recoger los principales ejercicios para ellas propone un plan de entrenamiento específico.

Alemán: ISBN 978-3868524666
(solo disponible en alemán)

SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA: EDUCACIÓN SECUNDARIA 1^{er} CICLO



Coordinador y coautor de una completa recopilación de sesiones para Educación Física, con la participación de profesores especialistas de cada contenido.

ISBN 84-95353-96-2

SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA: EDUCACIÓN SECUNDARIA 2^o CICLO



Coordinador y coautor de una completa recopilación de sesiones para Educación Física, con la participación de profesores especialistas de cada contenido.

ISBN 84-95353-68-7

SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA: BACHILLERATO



Coordinador de una completa recopilación de sesiones para Educación Física, con la participación de profesores especialistas de cada contenido.

ISBN 84-216-4630-3

EDUCACIÓN FÍSICA. Contenidos, actividades y recursos



Coautor del enorme compendio de teoría y práctica para la asignatura de Educación Física.

ISBN 84-7197-479-7

COORDINADOR Y/O EDITOR DE:

KIN BALL, KORF BAL (editor)



Existen otros deportes, otras actividades físicas...
Este libro recoge dos interesantes propuestas de deportes alternativos.

ISBN: 84-95353-51-2

Cachibol (editor)



Existen otros deportes, otras actividades físicas...
Este libro recoge una interesante propuesta de deporte para mayores.

ISBN:84-95353-50-4

El entrenador personal de golf (fotografía, editor y coordinador)



Pensado tanto para el entrenador como para el practicante de golf que quiere mantenerse en forma en este deporte.

ISBN 978-84-922838-2-8

El entrenador personal de tenis (editor)



Pensado tanto para el entrenador como para el practicante de tenis que quiere mantenerse en forma en este deporte.

ISBN: 978-849535349-8

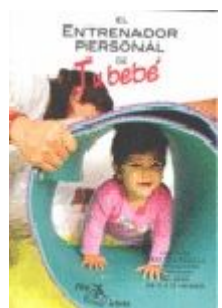
El entrenador personal de la mujer embarazada y postparto (editor)



En esta etapa de la mujer hay que cuidar mucho más la forma física y la salud.

ISBN 978-8495353542

El entrenador personal del bebé (editor)



¿Un bebé entrenando? No exactamente, lo que aquí se propone es un crecimiento armónico del bebé mediante la actividad física natural, apropiada para su edad.

ISBN 978-8495353535

Oposiciones a bomberos (editor y fotografía)



La mejor guía de puesta en forma para las oposiciones de bombero.

ISBN - 978-84-95353-59-7