



## Métodos 5BX, XBX : tablas de ejercicios para adquirir y mantener la forma física diseñados por la Real Fuerza Aérea Canadiense para quienes no disponen de espacio ni tiempo

Tutor,  
1998 (

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhemF0ei5yZW4vMTcwNjU1MTQ>

---

**Título:** Métodos 5BX, XBX tablas de ejercicios para adquirir y mantener la forma física diseñados por la Real Fuerza Aérea Canadiense para quienes no disponen de espacio ni tiempo

**Edición:** 4ª ed

**Editorial:** Madrid Tutor 1998 2000 imp.)

**Descripción física:** 123 p. il

**Variantes del título:** Métodos 5BX para hombres, XBX para mujeres

**Mención de serie:** En forma

**Nota general:** Título original: Physical fitness : 5BX The 11 minute exercise plan for men, XBX The 12 minute exercise plan for women

**ISBN:** 84-7902-109-8

**Materia:** Ejercicio físico y salud Gimnasia

**Entidades:** Canadá. Royal Canadian Air Force

**Punto acceso adicional serie-Título:** En forma (Ediciones Tutor)

---

## **Baratz Innovación Documental**

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- [informa@baratz.es](mailto:informa@baratz.es)