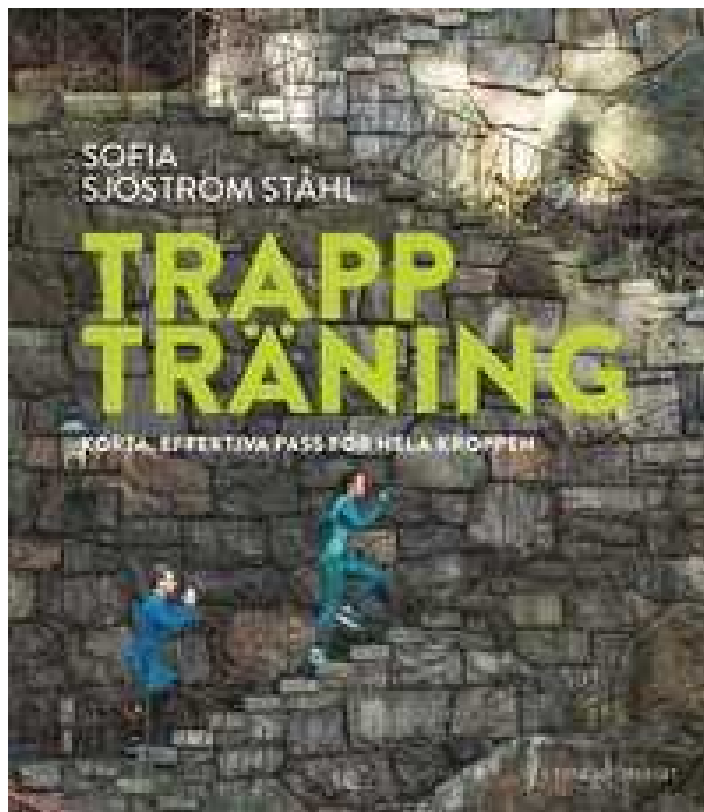


Tags: Trappträning ladda ner pdf e-bok; Trappträning epub books download; Trappträning MOBI download; Trappträning e-bok apple; Trappträning las online bok; Trappträning bok pdf svenska

---

## **Trappträning PDF E-BOK**

**Sofia Ståhl**



Författare: Sofia Ståhl  
ISBN-10: 9789173630962  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4221 KB

## BESKRIVNING

I trappa (eller backe) kan du enkelt köra kort intensiv intervallträning med bara din egen kropp som belastning. Pass som ger din kropp precis vad den behöver ? massor med styrka och kondition ? men utan att ta tid. Effektivt som grundträning för dig som vill ge din kropp en chans att komma i form, men fungerar lika bra som komplement till annan träning, exempelvis löpning. Allt medan du fyller dina lungor med frisk luft. Här finns 45 funktionella övningar där du startar med en grundövning som sedan utvecklas med tre olika varianter för att du enkelt ska kunna variera din träning och verkligen få resultat. Dessutom får du förslag på färdiga upplägg på intervallpass, 5?15 minuter långa. Sofia Sjöström är mest känd under namnet PT-Fia, men har sedan barnsben älskat skidåkning och träning som verkligen ger resultat. Hennes ledord är dock alltid balans ? såväl mellan vila och aktivitet, hälsokost och njutningsmat som styrka, kondition och rörlighet, och naturligtvis livet i stort. Fotograf: Erik Dilexit, Omslagsformgivare: Anders Timrén, Formgivare: Anders Timrén

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Sjöström sofia - trappträning - korta, effektiva pass ... - ginza.se**

Trappträning med PT-Fia, trappträning, Sofia Sjöström Ståhl, Bonnier Fakta, Fitness Förlaget, Trappträning - Korta, effektiva pass för hela kroppen

### **Intervallträning - så får du bättre kondition - Allt om Löpning**

Pris: 51 kr. E-bok, 2016. Laddas ned direkt. Köp boken Trappträning av Sofia Ståhl (ISBN 9789173630962) hos Adlibris. Fraktfritt över 169 kr Alltid bra priser och ...

### **trappträning - emilpt.wordpress.com**

Under vintern kan det vara trist att ge sig ut på löpturer - och hemma kan det vara svårt att hitta ett sätt att träna konditionen. Då är trappträning perfekt!

**LÄS MER**