

Tags: Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder ladda ner pdf e-bok; Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder epub books download; Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder e-bok apple; Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder las online bok; Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder MOBI download; Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder bok pdf svenska

Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder PDF E-BOK

Hollis Lance Liebman



Författare: Hollis Lance Liebman

ISBN-10: 9789176174159

Språk: Svenska

Filstorlek: 1753 KB

BESKRIVNING

Träningsguiden: Styrketräning är en steg för steg-guide till fler än 75 övningar som bygger upp, stärker och formar kroppens viktigaste muskelgrupper. TRÄNINGSANATOMI - Boken innehåller detaljerade anatomiska illustrationer. De visar exakt vilka muskler som används, så att du kan göra övningarna på rätt sätt och få största möjliga behållning i form av en sundare och mer vältränad kropp. TYDLIGT OCH ENKELT - Färgbilder visar tydligt hur du gör styrke-, uppvärmnings- och stretchövningarna korrekt. Här finns också specialutformade program som ger optimal träning för hela kroppen. Fler böcker i samma serie: Träningsguiden: Yoga med tydliga steg för steg-bilder

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder av ...

SLITTÅLIGA STRAPS - PERFEKT FÖR EXTRA HÅRD STYRKETRÄNING; On Lux-case.se 17 kr Delivery costs included. Moberg View Microsoft Lumia 640 Fodral - Hund ...

Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder ...

Träningsguiden - styrketräning. Undertitel: [med tydliga steg för steg-bilder] Av: Liebman, ... en steg för steg-guide till att uppnå balans i kropp och själ ...

Träningsguiden : Yoga - m... | Betsy Kase | 150 SEK

Träningsguiden: Yoga är en steg för steg-guide till fler än 75 yogaövningar. Du får lära dig ställningar för centrering, uppvärmning, muskelträning, balans ...

TRÄNINGSGUIDEN : STYRKETRÄNING - MED TYDLIGA STEG FÖR STEG-BILDER

LÄS MER