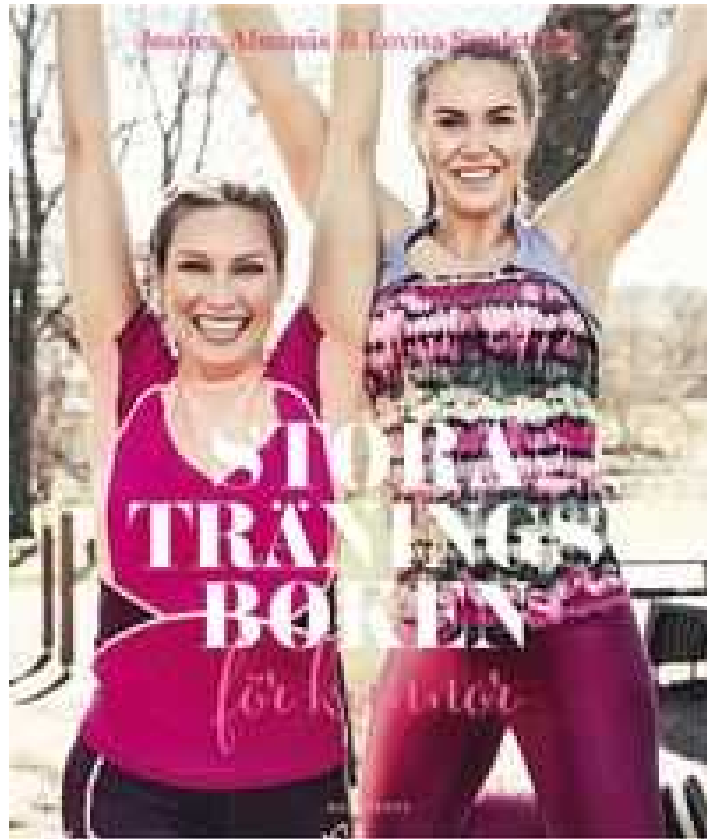


Tags: Stora träningsboken för kvinnor bok pdf svenska; Stora träningsboken för kvinnor MOBI download; Stora träningsboken för kvinnor e-bok apple; Stora träningsboken för kvinnor las online bok; Stora träningsboken för kvinnor epub books download; Stora träningsboken för kvinnor ladda ner pdf e-bok

Stora träningsboken för kvinnor PDF E-BOK

Lovisa Sandström



Författare: Lovisa Sandström

ISBN-10: 9789113072142

Språk: Svenska

Filstorlek: 3159 KB

BESKRIVNING

Efter två träningsböcker för kvinnor, om löpning och om träning efter graviditet, är Lovisa "Lofsan" Sandström tillbaka med en ny bok, där hon - återigen tillsammans med Jessica Almenäs - tar ett helhetsgrepp om träning, i Stora träningsboken för kvinnor. Den här gången står styrketräningen i fokus: att bygga upp en stark och uthållig kropp med hjälp av funktionell träning. Men det handlar också om allt runtomkring, de visar hur man gör träningen till en del av livet och vardagen och ger mentala strategier för olika situationer. Här blandas fysiologi och träningspsykologi med Lovisas och Jessicas personliga berättelser och tips. Varje kapitel är uppbyggt utifrån olika förutsättningar och målbilder och avslutas med anpassade träningsprogram. En stor del av övningarna kan utföras hemma. Stora träningsboken för kvinnor riktar sig både till den som inte har motionerat på länge och den rutinerade som vill nå helt nya nivåer i sin styrketräning. Den tar ett modernt, större grepp om träning, där inre styrka står i förgrunden.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Turist i umeå: Den stora träningsboken för kvinnor

Jessica Almenäs är en av Sveriges mest rutinerade programledare, Lovisa "Lofsan" Sandström en av Sveriges mest hyllade personliga tränare.

stora träningsboken för kvinnor-arkiv - Unforgettable

Jag är ju en sucker för träning, har varit i många år. Egentligen hela mitt liv, med undantag för något år när jag pluggade och kom in i det klassiska, "nu ...

Stora träningsboken för kvinnor - Plusbok.se

Idag fick jag mail från Norstedts som ger ut Jessicas och mina böcker - Stora träningsboken för kvinnor, vår andra bok som Jessica och jag skrivit tillsammans

STORA TRÄNINGSBOKEN FÖR KVINNOR

LÄS MER