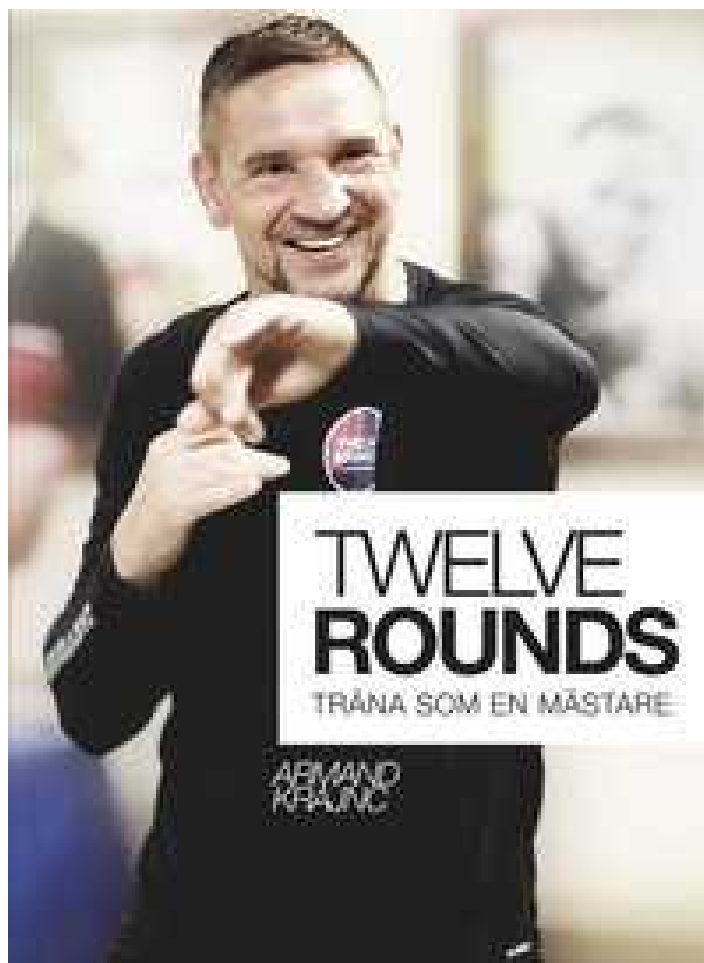


Tags: Twelve rounds : träna som en mästare MOBI download; Twelve rounds : träna som en mästare bok pdf svenska; Twelve rounds : träna som en mästare epub books download; Twelve rounds : träna som en mästare las online bok; Twelve rounds : träna som en mästare ladda ner pdf e-bok; Twelve rounds : träna som en mästare e-bok apple

Twelve rounds : träna som en mästare PDF E-BOK

Katarina Brieditis,Katarina Evans



Författare: Katarina Brieditis,Katarina Evans

ISBN-10: 9789188751898

Språk: Svenska

Filstorlek: 1121 KB

BESKRIVNING

Armand Krajnc var WBO-världsmästare i mellanvikt 1999-2002. Han försvarade sin titel hela fyra gånger. I sin träningsbok *Twelve Rounds* bjuder han in till sitt träningskoncept och som bygger på Armands självupplevda träningspass från sin karriär. Här kommer du få ta del av cirkelövningar som kör igenom hela kroppen. Totalt är det 108 övningar i boken där det beskrivs tillvägagångssätt för att just du ska få ut högsta potential av din träning, amatör som elitidrottare. I boken berättar även Armand 12 episoder, såsom sitt heta slovenska humör tillsammans med sitt svenska lugn skapat underverk, både i och utanför ringen. Hans okonventionella träningsmetoder i de slovenska bergen som ung grabb, där det murades hus sten för sten till att springa upp och ner med en skottkärra för material till byggandet. För en sak är enkel; du blir inte världsmästare i boxning genom att ligga på latsidan. Armand har under hela sin aktiva karriär varit noggrann med sin kost, hälsa och rätt träning för att utverka stordåd.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Krajnc bjuder på träning i glasburen | Skånska Dagbladet

Fint besök på hotellet i dag. Twelve Rounds, träna som en mästare med Armand Krajnc. Stort tack för den fina presenten, vi ses snart igen och lycka till med boken

Armand Krajnc - Champion of champions

Pris: 219 kr. Inbunden, 2018. Finns i lager. Köp Twelve rounds : träna som en mästare av Armand Krajnc på Bokus.com.

Armand Krajnc: "Det blir en personlig kanal" - News

Fint besök på hotellet i dag. Twelve Rounds, träna som en mästare med Armand Krajnc. Stort tack för den fina presenten, vi ses snart igen och lycka till med boken

TWELVE ROUNDS : TRÄNA SOM EN MÄSTARE

LÄS MER