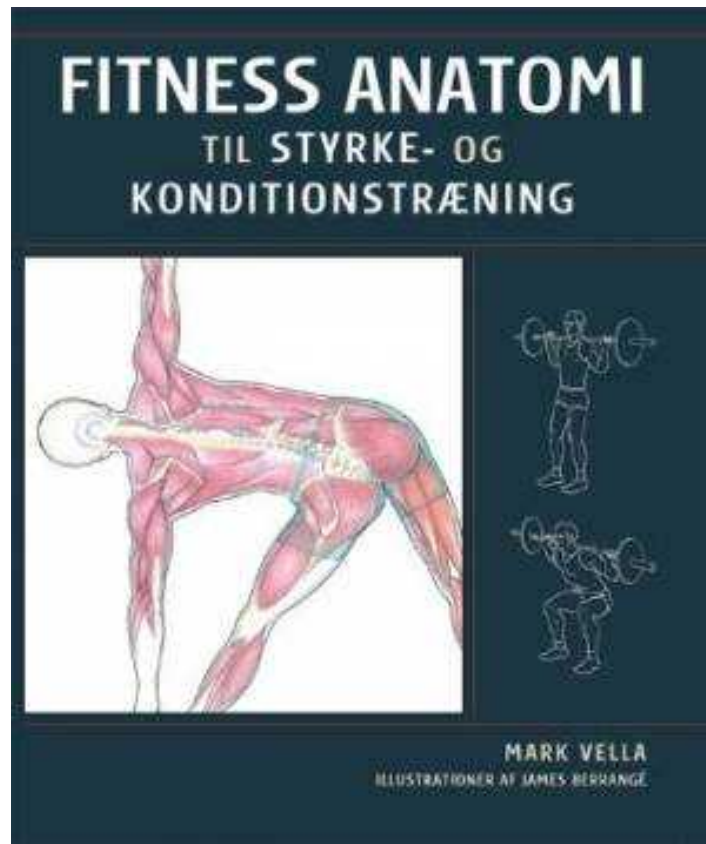


Søgeord: download Fitness anatomi til styrke- og konditionstræning pdf bøg, Fitness anatomi til styrke- og konditionstræning mobi, Fitness anatomi til styrke- og konditionstræning epub online gratis, Fitness anatomi til styrke- og konditionstræning torrent, Fitness anatomi til styrke- og konditionstræning læses online, digitaliseret Fitness anatomi til styrke- og konditionstræning pdf

Fitness anatomi til styrke- og konditionstræning PDF

Mark Vella



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Mark Vella
ISBN-10: 9788778575005
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2578 KB

BESKRIVELSE

Se præcis hvilke muskler, du træner med de forskellige maskiner og øvelser, så du kan lave et træningsprogram, der passer netop til dine behov. Lær de korrekte teknikker og udgangspositioner til en mere effektiv træning. Mere end 90 anatomiske illustrationer af øvelser for bryst, ben og hofter, ryg og skuldre, arme og mave. Passer til alle niveauer, fra begyndere til viderekomne, hvis du vil træne seriøst for holde din form, dyrke en særlig sport eller måske afhjælpe skader.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Gå til hovedindhold. Inspiration; E-bøger; Lydbøger; Titler på engelsk; Log ind. Søg . Temaer . Titler . Brugernavn . Adgangskode .

Formålet med denne anatomibog er at gøre udøveren eller instruktøren af styrke- og konditionstræningsøvelser opmærksomme på, hvilke muskler, der trænes ved ...

ANATOMI til STYRKE OG KONDITIONS TRÆNING Fitness Lær de korrekte teknikker udgangsstillinger til en mere effektiv træning Mere end 90 anatomiske illustrationer ...

FITNESS ANATOMI TIL STYRKE- OG KONDITIONSTRÆNING

[Læs mere ...](#)