

Fitness testning PDF

Marina Aagaard



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Marina Aagaard

ISBN-10: 9788799095872

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4235 KB

BESKRIVELSE

Populær opslagsbog med allround fysisk testning med nemme fitness tests, der kan udføres i et fitnesscenter, i en gymnastiksal, sportshal eller i hjemmet. De fleste tests og selvtests kan udføres med kroppen alene eller få, små, billige redskaber. Der forudsættes ikke adgang til specialudstyr. Tre komplette testprogrammer og over 40 fitnesstests samt Fitnessbarometer og Fitness Profil til motivation af fysisk inaktive og fysisk aktive. For personlige trænere, fitness instruktører, fysioterapeuter, idrætsstuderende, idrætsundervisere og supermotionister. Gennemillustreret. 144 sider.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Want create site? Find Free WordPress Themes and plugins. Hent konditest-app'en "Fitness Test pro" - til både iPhone og Android. NYT - Nu med fuld ...

P populær opslagsbog med allround fysisk testning med nemme fitness tests, der kan udføres i et fitnesscenter, i en gymnastiksal, sportshal eller i hj ...

"Fitness Testning" [2. udgave, 1. oplag] af Marina Aagaard - Hæftet (Bog med hæftet ryg). På dansk. Genre: Work-out M.m.. Udgivet 22/08. Vejer 432 g og måler 296 ...

FITNESS TESTING

[Læs mere ...](#)