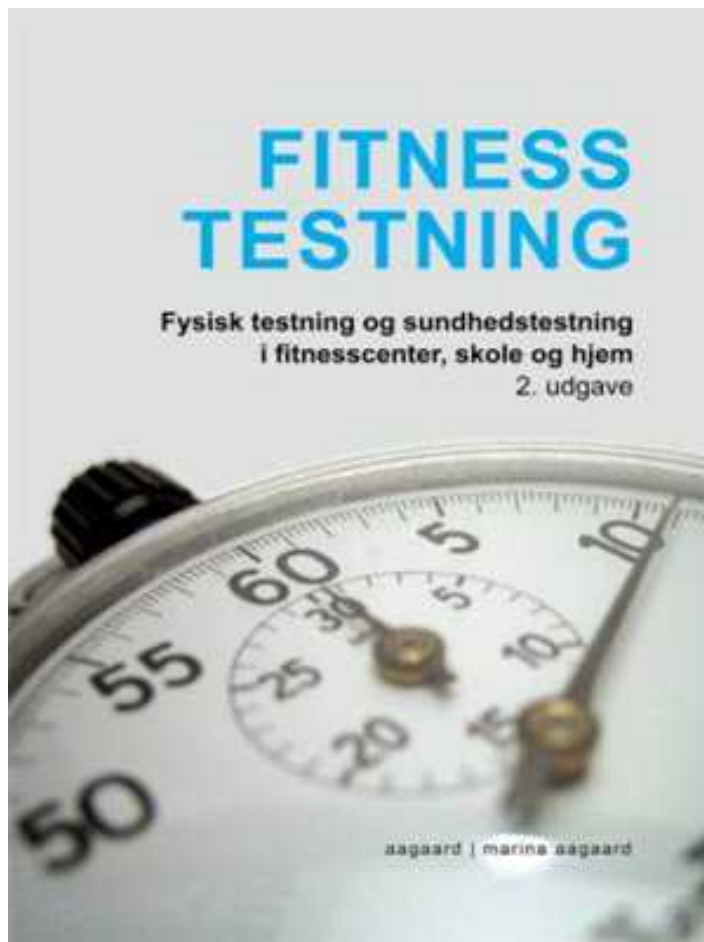


## Fitness Testning PDF

**Marina Aagaard**



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



Forfatter: Marina Aagaard

ISBN-10: 9788792693129

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1912 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, testskemaer, profilskemaer og over 40 fitness tests 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?**

Køb Fitness Testning - E-bog her. Fitness Testning - E-bog af Marina Aagaard. Stort online udvalg af bøger, CD'er & DVD'er. Vi er e-mærket. Bog & Mystik ...

Fitness instruktør - Bliv fitness instruktør på 43 uger. Som fitness instruktør lærer du bl.a. om muskeltræning, holdtræning, kredsløbstræning, ernæring og ...

Forfatter: Marina Aagaard, Titel: Fitness testning, Pris: 178,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

## **FITNESS TESTING**

[Læs mere ...](#)