

## Træning med den store bold PDF

**Marina Aagaard**



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



Forfatter: Marina Aagaard  
ISBN-10: 9788799095865  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4144 KB

**BESKRIVELSE**

Omfattende opslagsbog med over 450 øvelser illustreret med 900 fotos og tegninger om muskeltræning, balancetræning, konditionstræning og udstrækning (smidighedstræning) med bolden. Udgangsstillinger, træningsteknik, programlægning og sikkerhed ifm. boldtræning samt boldtyper, valg af bolde og opbevaring og håndtering. Til instruktører, trænere, fysioterapeuter samt idrætslærere og -studerende.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Køb Træning med den store bold. Bestseller fagbog om boldtræning med den store træningsbold. Alt om bolden, udgangsstillinger, træningsteknik og programlægning.

Det vil sige bænkpres udført med håndvægte. Den laves ... og øvelserne med bold er derfor relativt ... men træning med odd-objects har dog alligevel ...

Forfatter: Marina Aagaard, Titel: Træning med den store bold, Pris: 293,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

## TRÆNING MED DEN STORE BOLD

[Læs mere ...](#)