

Træn i det fri PDF

Søren Malling



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



Forfatter: Søren Malling
ISBN-10: 9788792949189
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2577 KB

BESKRIVELSE

Træn i det fri – leg dig til en stærk krop med Outdoor Fitness er bogen til dig, der gerne vil i gang med at træne, men ikke orker lange løbeture og triste timer i et fitnesscenter. Outdoor Fitness tilbyder effektiv træning og masser af frisk luft, som bliver omsat til en stærkere krop på rekordtid. Bogen her giver dig alle de redskaber og træningsprogrammer, som du skal bruge for at komme i gang. Med andre ord: Sæt din træning fri – udendørs, året rundt og kom i kanonform med et smil på læben. Bogen er skrevet af reflexolog Søren Malling, som blandt andet har været tilknyttet fodboldklubberne PSV Eindhoven, Brøndby, Spartak Moskva og Swansea. Her har han holdt bl.a. Michael Laudrups spillertrupper skadesfri med hjælp af de øvelser og grundtanker, som han beskriver i bogen. Søren Malling driver en klinik i Hellerup og dyrker selv ivrigt Outdoor Fitness.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Naturen giver nye muligheder for bevægelse, som ikke findes i et traditionelt træningsrum. Her kan du finde inspiration til øvelser i det

Træn i det fri! Sommeren er over os, solen skinner, vejret er dejligt! Der er endeligt helt optimale forhold til at komme udenfor og få en god omgang motion - bonus ...

Køb 'Træn i det fri' bog nu. Træn i det fri - leg dig til en stærk krop med Outdoor Fitness er bogen til dig, der gerne vil i gang med ...

TRÆN I DET FRI

[Læs mere ...](#)