

Spinning, biking & cycling 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: 9788792693846

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4297 KB

BESKRIVELSE

Bestseller fagbog om indendørs holdcykling, også kaldet spinning, biking eller cycling. Om cykel, udstyr, teknik, musik, planlægning og organisation, øvelser, variationer, programmer, skadeforebyggelse og metodik. Opvarmning, konditionstræning - guide til intervaltræning på flere niveauer, udstrækning. Stor øvelsesoversigt og 22 komplette programmer.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Forfatter: Marina Aagaard, Titel: Spinning, biking & cycling, Pris: 273,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Spinning, biking & cycling og en masse andre bøger til en god pris.

Indoor cycling eller spinning er en kanon måde at tabe sig på og at komme i form igen. Det er en form for træning der er fyldt med power og energi, og det giver en ...

SPINNING, BIKING & CYCLING

[Læs mere ...](#)