

Fitness og styrketræning PDF

Marina Aagaard



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



Forfatter: Marina Aagaard

ISBN-10: 9788792693815

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4566 KB

BESKRIVELSE

Bestseller fagbog om alle aspekter af fitness og styrketræning: Træningsplanlægning, periodisering, og programlægning med special-, grund- og splitprogrammer. Unik og omfattende oversigt over øvelser og variationsmetoder i styrketræning. Og opvarmning, styrketræning, udspænding, motorik- og konditionstræning. Desuden fitness metodik. For trænere, instruktører, fysioterapeuter, idrætslærere og idrætsstuderende og andre med interesse for fitness og styrketræning.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Vi har masser af udstyr til både cardio- og styrketræning. Læs mere. ... Så kan en bootcamp i fitness dk være en god måde at opnå dit mål på. Læs mere.

Fitness Kostplan er designet til kvinder og mænd der: - dyrker seriøs styrketræning 4-6 gange om ugen. - dyrker en lille eller moderat mængde konditions ...

Fitness og styrketræning. Du kan frit bruge Scala Fitness træningsmaskiner, så længe, så meget og så tit du har lyst i centerets åbningstid.

FITNESS OG STYRKETRÆNING

[Læs mere ...](#)