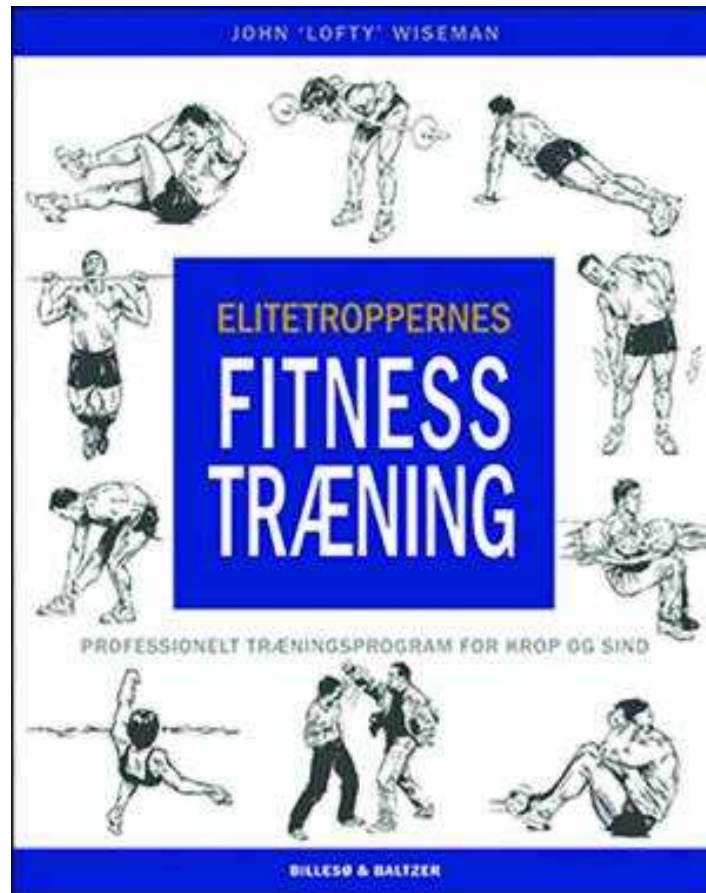


## Elitetroppernes Fitnessstræning PDF

John Wiseman



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



Forfatter: John Wiseman  
ISBN-10: 9788778424112

Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1774 KB

**BESKRIVELSE**

SAS (Special Air Service) Regiment er sandsynligvis verdens bedste militære eliteenhed, og dets tropper er kendt for evnen til at operere under stort fysisk og mentalt pres. Med denne bog i hånden kan du nu lære dig nogle af elitesoldaternes færdigheder. Et komplet fitnessprogram for krop og sind. Illustrerede øvelser som forbedrer din styrke, udholdenhed, hurtighed og smidighed. Råd om kost og ernæring, der kan hjælpe dig med at få det maksimale ud af den mad, du spiser. Kapitler om mental smidighed og selvforsvar lærer dig at håndtere udfordringerne i en moderne verden. Skrevet af John 'Lofty' Wiseman, der gjorde tjeneste i SAS gennem 26 år og nu er forfatter til flere bestsellere.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

John Wiseman Elitetroppernes fitness træning: professionelt træningsprogram for krop og sind  
Williamdam.dk. Til Butik . Sidst opdateret: 16.11.2018. 114 kr ...

Elitetroppernes fitness træning. John Wiseman (Nidottu) € 23.10. Osta Global Nation? John Wiseman  
(Nidottu) € 32.60. Osta -Vakuutusehdot.

Pris: 180,-. heftet, 2016. Black Friday! Sendes innen 7-11 virkedager.. Kjøp boken Elitetroppernes fitness  
træning av John Wiseman (ISBN 9788778424112) hos ...

## **ELITETROPPERNES FITNESSSTRÆNING**

[Læs mere ...](#)