

Impacto training PDF

Fabio Inka



Questo è solo un estratto dal libro di Impacto training. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Fabio Inka
ISBN-10: 9788827226629
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2873 KB

DESCRIZIONE

Rapido, efficace, divertente e diversificato: ogni allenamento dura solo 20 minuti, è differente dall'altro e bastano poche lezioni per vedere e percepire i primi miglioramenti. Zero attrezzi: è un allenamento 100% a corpo libero che puoi fare ovunque. Al parco, a casa, in una stanza d'albergo, sulla spiaggia, in ufficio. Ti basta pochissimo spazio. Non devi essere già allenato per iniziare: scegli tu il tuo ritmo in base al tuo livello di partenza, troverai 2 versioni per ogni esercizio, una più facile e una più difficile, entrambe efficaci. Perdi grasso ma non massa muscolare: fino a 1 kg di grasso corporeo in meno per ogni settimana di allenamento, mantenendo il tono muscolare. Acceleri il metabolismo e consumi grassi e calorie per le 4-8 ore successive all'allenamento. Aumenti forza ed efficienza muscolare senza gonfiare i muscoli; migliori coordinazione, equilibrio e flessibilità. Aumenti la resistenza cardiovascolare: Impacto Training è un eccellente sostituto dell'attività aerobica tradizionale. Ottieni risultati visibili e misurabili in 8 settimane con una pianificazione guidata e semplice. Rimani motivato senza stress: riconosci la tua personale spinta all'azione e impari a usarla per realizzare il tuo obiettivo provando gratificazione nel processo. Foto e video descrittivi di ogni esercizio ti aiutano a seguire al meglio il programma di allenamento. Con 33 video tutorial QR code.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista online il libro Impacto training di Fabio Inka in offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

Viale Mirabello - sabato 19 maggio dalle 11,30 alle 12,30 - sabato 7 luglio dalle 17,00 alle 18,00 - sabato 4 agosto dalle 10,00 alle 11,00 - sabato 15 settembre ...

Impacto Training. Piace a 66.765 persone · 280 persone ne parlano. 20 minuti al giorno, risultati in 8 settimane!

IMPACTO TRAINING

[Leggi di più ...](#)