

## **Wörkout : tufft, men lekfullt PDF E-BOK**

**Åsa Bonelli**



BILD  
SAKNAS

Författare: Åsa Bonelli  
ISBN-10: 9789177990611  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 1228 KB

## BESKRIVNING

Tränaren i Biggest Loser blir din egen PT! Tillhör du dem som behöver en extra knuff för att komma igång med träningen? Vill du ha en egen PT som ger dig genomtänkta övningar för hela kroppen? Då är det här boken för dig! WÖRKOUT är ett träningsbegrepp myntat av Pische Strindstedt. Träningen bygger på tuffa och lekfulla pass där man använder hela kroppen. Till varje pass finns en instruktionssida där övningen förklaras i sin helhet. Passen illustreras med fotografier i kombination med en QR-kod där man via en telefon eller surfplatta kan se hur övningen ska utföras på korrekt sätt. Dessutom hittar du nyttiga och enkla recept och all inspiration du behöver för att bli frisk och stark! Träningen är uppdelad i fyra kapitel med sju hela träningspass i varje. Till varje kapitel hör faktarutor med tips och information. Pische Strindstedt blev utsedd till Årets PT 2016 och är känd som en av coacherna i TV-programmet Biggest Loser. Pische driver det framgångsrika träningskonceptet WÖRKOUT och har i dagsläget två träningsstudios i Stockholm. Åsa Bonelli är författaren som alltid tränat för att hon måste och inte för att hon egentligen velat. Hon anlät Pische som sin PT och upptäckte då vilken glädje och glöd det finns i den träningsfilosofi som WÖRKOUT innebär.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Vid ögonblickets slut - Böcker - CDON.COM**

I Magnus Ljunggrens och Mats Vänehems nya serie om Bästa klubben finns två lag som tränar ihop, ett killag och ett tjejlag. Böckerna handlar lika mycket om ...

### **PDF Schema #strongtogether2019 - nordicwellness.se**

Men först, en introduktion av ... Efter utbildning på The Academy så startade Pisha sitt gruppträningskoncept Wörkout. ... Temat är ofta tufft men lekfullt och ...

### **Pischa Strindstedt | Coway.se**

Wörkout : tufft, men lekfullt av Pischa Strindstedt, Åsa Bonelli Kartonnage, Svenska, 2019-04-03 189.  
Bevaka Ännu ej ...

**WÖRKOUT : TUFFT, MEN LEKFULLT**

***LÄS MER***