

Tags: Styrka och intervaller i trappa : ökar puls, kondition och uthållighet las online bok; Styrka och intervaller i trappa : ökar puls, kondition och uthållighet e-bok apple; Styrka och intervaller i trappa : ökar puls, kondition och uthållighet bok pdf svenska; Styrka och intervaller i trappa : ökar puls, kondition och uthållighet MOBI download; Styrka och intervaller i trappa : ökar puls, kondition och uthållighet ladda ner pdf e-bok; Styrka och intervaller i trappa : ökar puls, kondition och uthållighet epub books download

Styrka och intervaller i trappa : ökar puls, kondition och uthållighet PDF E-BOK

Sofia Ståhl



Författare: Sofia Ståhl
ISBN-10: 9789178490103
Språk: Svenska
Filstorlek: 4948 KB

BESKRIVNING

Ny utgåva av Trappträning. I trappa kan du enkelt köra kort intensiv intervallträning med bara din egen kropp som belastning. Pass som ger din kropp precis vad den behöver - massor med styrka och kondition - men utan att ta tid. Effektivt som grundträning för dig som vill ge din kropp en chans att komma i form, men fungerar lika bra som komplement till annan träning, exempelvis löpning. Allt medan du fyller dina lungor med frisk luft. Här finns 45 funktionella övningar där du startar med en grundövning som sedan utvecklas med tre olika varianter för att du enkelt ska kunna variera din träning och verkligen få resultat. Dessutom får du förslag på färdiga upplägg på intervallpass, 5-15 minuter långa.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Gruppträning - Puls & Träning - pulsochtraning.se

Med intervallträning kan du förbättra din kondition och styrka på ... med 1-3 minuters vila mellan varje intervall. Öka intervaller och ... Trappa upp formen ...

Förbättra konditionen med intervall- och löpträning - Maxim.se

... vi kör cirkelträning med hög intensitet för styrka och kondition med ... intervaller och att ... bättre kondition eller ökad uthållighet. Och det ...

Tänk på hjärtat - börja konditionsträna | Kurera.se

Ökad lungkapacitet och därmed ökad ... ha 45 i puls och börjar jag plötsligt ... man behöva kondition, styrka, fysisk uthållighet och mental ...

STYRKA OCH INTERVALLER I TRAPPA : ÖKAR PULS, KONDITION OCH UTHÅLLIGHET

LÄS MER