

Tags: Träna en kvart om dagen med Paolo Roberto las online bok; Träna en kvart om dagen med Paolo Roberto ladda ner pdf e-bok; Träna en kvart om dagen med Paolo Roberto bok pdf svenska; Träna en kvart om dagen med Paolo Roberto epub books download; Träna en kvart om dagen med Paolo Roberto e-bok apple; Träna en kvart om dagen med Paolo Roberto MOBI download

Träna en kvart om dagen med Paolo Roberto PDF E-BOK

Paolo Roberto



Författare: Paolo Roberto
ISBN-10: 9789173630658
Språk: Svenska
Filstorlek: 1220 KB

BESKRIVNING

Visst kan man komma i form utan att helt lägga om sitt liv. En kvart om dagen är allt som behövs för en vältränad kropp. Nu kommer succéboken Träna en kvart om dagen med Paolo Roberto ?i en mjukbandsutgåva. Boken vänder sig till dem som känner att de inte hinner med träningen liksom dem som vill komplettera sin övriga träning med ett snabbt och effektivt träningsprogram. Paolo Roberto visar här de bästa övningarna för att komma i toppform. Eftersom övningarna framför allt använder den egna kroppen som motstånd kan de utföras var och när som helst. Här finns kompletta ?kvartar? för alla nivåer så att man kan utmana sig själv och ständigt utvecklas oavsett hur tränad man är i dag. När den före detta proffsboxaren Paolo Roberto en kväll låg i soffan kände han något märkligt på magen - han hade fått en bilring. Han som alltid blivit uppmärksammas för sin fantastiska fysik var på väg att bli en småtjock gubbe. Där och då tog han beslutet att alltid ge sig själv en kvart om dagen. Oavsett hur mycket han hade att göra kunde han alltid klämma in en kvarts träning. Inspirerad av de olika kampsporter han utövat satte han ihop ett effektivt hemträningsprogram som tog honom tillbaka till den form han var i när han var på topp. Dessa övningar presenterar han i denna roliga och inspirerande träningsbok. Paolo både uppmuntrar och ?skäller? - han är kort sagt den perfekta träningskompisen. Ur innehållet: * Kortfattad teori om kosten och kroppen * Cirka 50 övningar för överkropp, mage och ben * 10 kvartar för olika nivåer * Förslag på hur du själv kan skapa nya kvartar

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Träna en kvart om dagen med Paolo Roberto! - YouTube

Pris: 109 kr. Häftad, 2013. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp Träna en kvart om dagen med Paolo Roberto av Paolo Roberto på Bokus.com. Boken har 2 st läsarrecensioner.

Träna en kvart om dagen med Paolo Roberto - biblioteket.stockholm.se

Gör en bra affär på Träna en kvart om dagen med Paolo Roberto (Inbunden, 2008) Lägst pris just nu 195 kr bland 2 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 ...

Paolo Roberto: "Det handlar bara om att bita ihop" | Hälsa & Fitness

Paolo Roberto vill att du tränar tre dagar i sträck, ... - Är du inte beredd på att ha jobbigt en kvart om dagen så kan ... Sidoplankan med bållyft. Tränar ...

Träna en kvart om dagen med Paolo Roberto

LÄS MER