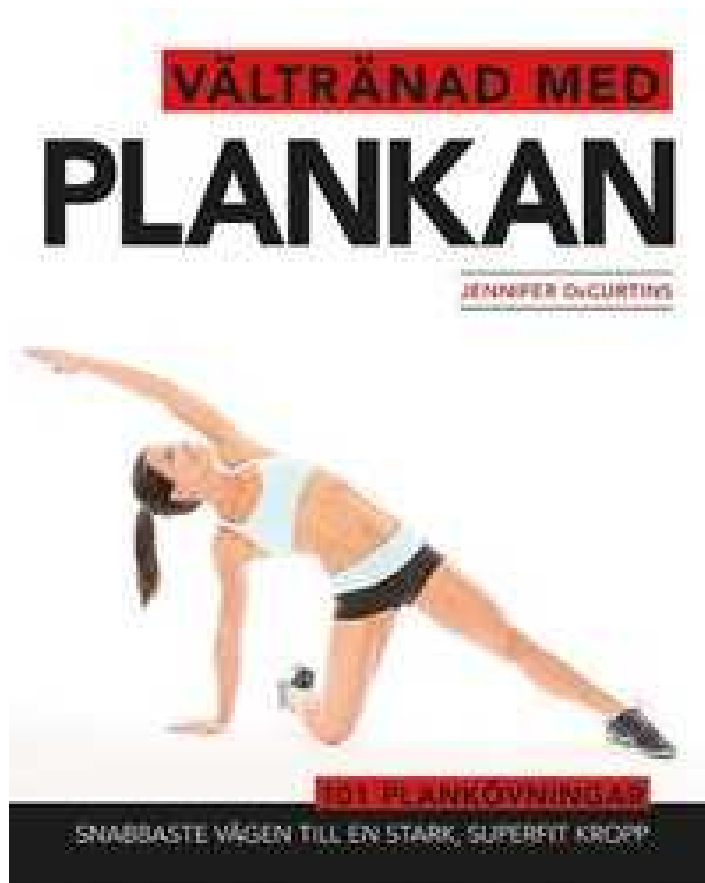


Tags: Vältränad med plankan : snabbaste vägen till en stark, superfit kropp bok pdf svenska; Vältränad med plankan : snabbaste vägen till en stark, superfit kropp MOBI download; Vältränad med plankan : snabbaste vägen till en stark, superfit kropp e-bok apple; Vältränad med plankan : snabbaste vägen till en stark, superfit kropp ladda ner pdf e-bok; Vältränad med plankan : snabbaste vägen till en stark, superfit kropp las online bok; Vältränad med plankan : snabbaste vägen till en stark, superfit kropp epub books download

Vältränad med plankan : snabbaste vägen till en stark, superfit kropp PDF E-BOK

Jennifer Decurtins



Författare: Jennifer Decurtins

ISBN-10: 9789176175309

Språk: Svenska

Filstorlek: 4850 KB

BESKRIVNING

101 plankan-varianter samt råd och instruktioner för hur du kan utveckla din plankan-träning. Alla övningar är också indelade i tre olika nivåer: nybörjare, medel och avancerat. Plankan passar alla - gammal och ung, man och kvinna. Det är ett effektivt och utmanande, men ändå skonsamt sätt att träna musklerna och man kan göra det nästan var som helst. Klassiska plankan används inom core-träning för att stärka mag- och ryggmuskulatur, men plankan kan varieras och användas för att bygga och träna upp en mängd muskler i kroppen - bröst, biceps, triceps, låren, rumpan och hamstringsmusklerna på baksidan av benen. I den här boken får man lära sig 101 varianter av plankan. Alla övningar är kategoriserade efter nivå (nybörjare, medelsvårt och avancerat) och kapitelindelningen följer olika typer av plankanövningar (med och utan redskap). Det finns tips på hur man kan förenkla och boken tar även upp vanliga misstag som man ska undvika. Man får också tydlig information om vilka muskler som står i fokus för de olika varianterna.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Bästa uppvärmningen inför löppasset - Runner's World

DeCurtins Jennifer; Vältränad Med Plankan - Snabbaste Vägen Till En Stark, Superfit Kropp. 99 kr Ginza
99 kr Ginza: Plankan (Valnöt) 1659 kr LampGallerian.se.

Vältränad med plankan : snabbaste vägen till en stark, superfit kropp ...

Frakt 29 kr - fraktfritt vid order på 99 kr eller mer Toggle navigation. Skapa konto; Logga in; Önskelista
(0) ×

Vältränad med plankan : snabbaste vägen till en stark, superfit kropp ...

Med den här plankan får du både en stark core och snygga och ... tonade och vältränade armar snabbt. ...
Sidoplankan är vägen till en frisk rygg och stark ...

VÄLTRÄNAD MED PLANKAN : SNABBASTE VÄGEN TILL EN STARK, SUPERFIT KROPP

LÄS MER