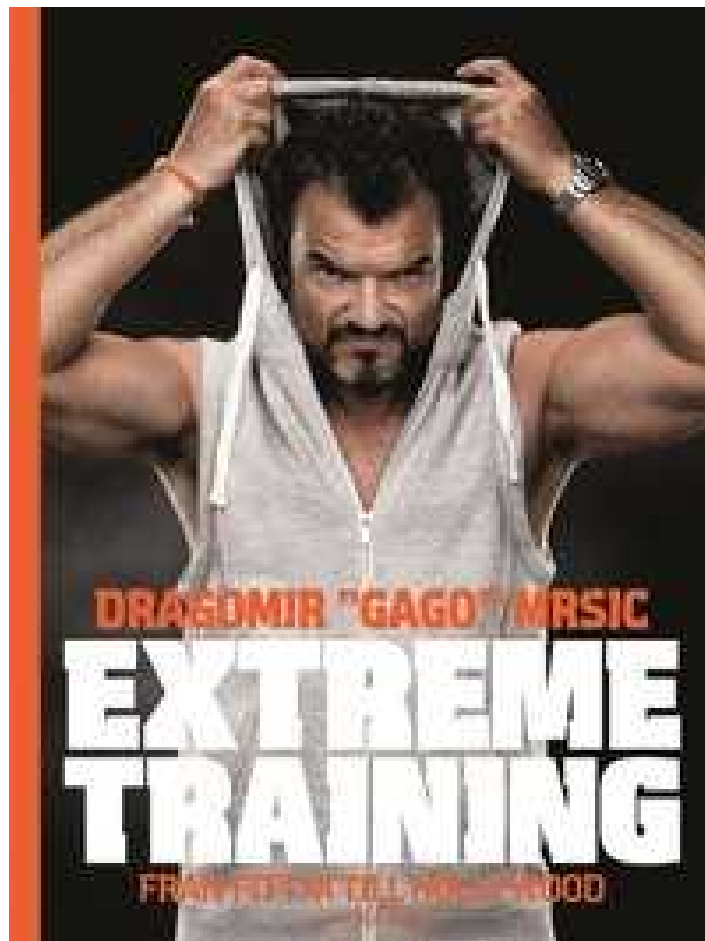


Tags: Extreme training : från Fittja till Hollywood e-bok apple; Extreme training : från Fittja till Hollywood MOBI download; Extreme training : från Fittja till Hollywood bok pdf svenska; Extreme training : från Fittja till Hollywood ladda ner pdf e-bok; Extreme training : från Fittja till Hollywood epub books download; Extreme training : från Fittja till Hollywood las online bok

Extreme training : från Fittja till Hollywood PDF E-BOK

Daniel Theorin,Majsan Boström



Författare: Daniel Theorin,Majsan Boström

ISBN-10: 9789173630627

Språk: Svenska

Filstorlek: 2681 KB

BESKRIVNING

På sitt gym Extreme Training i Stockholm tränar Dragomir "Gago" Mrsic, nordisk mästare i taekwondo och före detta OS-tränare, både proffs och vanliga människor, i alla åldrar och med olika förutsättningar. Han har tränat idrottsstjärnor som Martina Navratilova, Helen Alfredsson och Douglas Murray och Hollywoodskådisar som Rooney Mara. Gagos träningskoncept Kamp&Fys kombinerar kampsport och fysisk träning och handlar om att bygga, underhålla och utmana sig själv med kroppen som redskap. Inre styrka och balans är ett måste för att nå fysisk styrka och personlig utveckling. Hans tuffa övningar ger dig inte bara en snygg och stark kropp, utan hjälper dig även att prestera bättre i vardagen, orka mer och få bättre fokus. I Extreme Training - från Fittja till Hollywood får du ta del av Gagos tränings- och livsfilosofi, hans bästa övningar och träningskoncept och lära dig de åtta budorden som förankrar hans tank. Det här är träningen som ger dig styrka för livet - oavsett om du redan är hyfsat vältränad eller har ett stillasittande jobb och måste börja från början. Boken är kryddad med spännande berättelser från Gagos liv - hans väg från betongförort till olympisk tränare och eget gym, med filmroller i både svenska filmer och Hollywoodproduktioner. Hur är det att spela in film med Tom Cruise med en 45-kilosdräkt på kroppen? Hur gick det egentligen till när Gago träffade Bruce Lee i Fittja? Och hur skaffar man sig modet att söka in till Bosön idrottsfolkhögskola fast man suttit inne?

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Extreme training med Dragomir "Gago" Mrscic - YouTube

... Extreme Training: från Fittja till Hollywood #dragomirmrsic order here <http://www.adlibris.com/se/bok/extreme-training-fran-fittja-till-hollywood-9789173630627> ...

Provläs svenska böcker gratis online - Sida 40 av 194 - provlas.se

Extrem Känn trycket i ... Häng med in i Harry Potters värld och upplev händelserna från filmerna. Shock Här går det fort både till höger och vänster!

Boktipset - Extreme training - från Fittja till Hollywood

Extreme Training Från Fittja till Hollywood är titeln på Dragomir "Gago" Mrsics bok. Gago tränar Hollywood kändisar inför sina roller och är ...

EXTREME TRAINING : FRÅN FITTJA TILL HOLLYWOOD

LÄS MER