

Mots clés: telecharger Le training au féminin pdf, Le training au féminin mobi, Le training au féminin epub gratuitement, Le training au féminin torrent, Le training au féminin lire en ligne.

Le training au féminin PDF

Silver-Fagan, Alex



Ceci est juste un extrait du livre de Le training au féminin. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Silver-Fagan, Alex

ISBN-10: 9782501128858

Langue: Français

Taille du fichier: 1481 KB

LA DESCRIPTION

Pour celles qui veulent du challenge, du vrai effort, oui sont prêtes à soulever du poids... Pour un corps athlétique et sculpté ! Rien ne vaut un programme de training avec des poids pour affermir ses fessiers, tonifier ses abdos et tout son corps. Les outils indispensables pour construire du muscle et brûler les graisses. Exercices de force ; exercices de cardio ; exercices de poids ; conseils de nutrition, d'équipement et d'entraînement. Un livre très concret et illustré avec : plus de 60 exercices en step by step ; un programme en trois niveaux ; 12 semaines d'entraînement.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Le training au féminin, Isabelle Merlin, Alex Silver-Fagan, Marabout. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de réduction .

Vite ! Découvrez Le HIIT au féminin ainsi que les autres livres de au meilleur prix sur Cdiscount. Livraison rapide !

Livre - Pour celles qui veulent du challenge, du vrai effort, oui sont prêtes à soulever du poids... Pour un corps athlétique et sculpté ! Rien ne vaut un ...

LE TRAINING AU FÉMININ

[Lire la suite...](#)