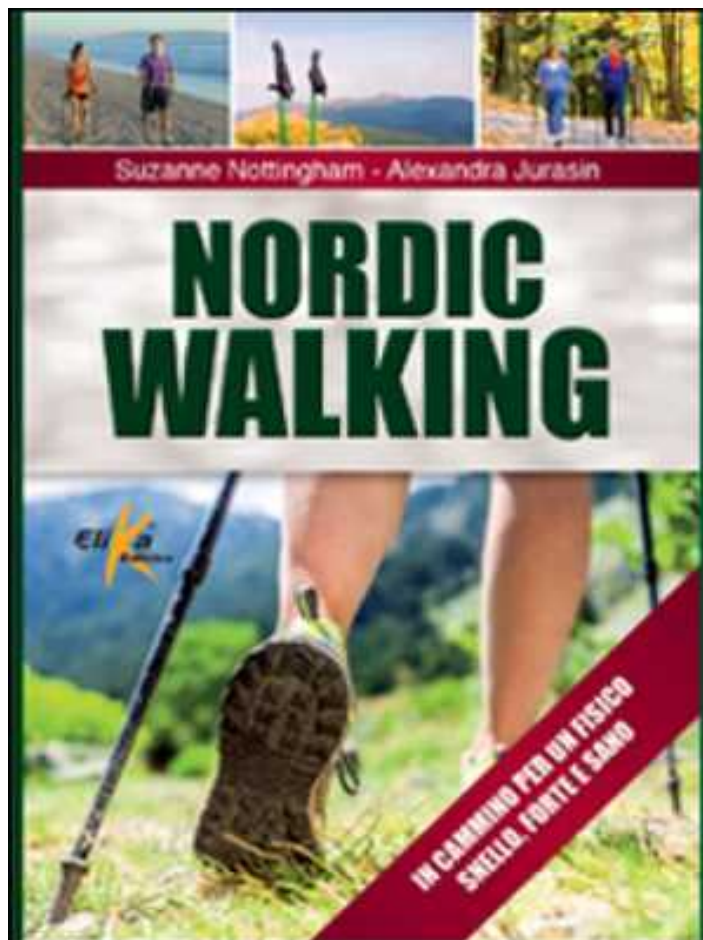


Nordic walking PDF

Suzanne Nottingham



Questo è solo un estratto dal libro di Nordic walking. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Suzanne Nottingham

ISBN-10: 9788895197982

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4298 KB

DESCRIZIONE

Mettetevi in cammino per un fisico snello, forte e sano con Nordic walking, la guida che vi accompagnerà sulla strada di questa disciplina, dalla scelta dell'attrezzatura alla creazione del vostro programma di allenamento personalizzato. Suzanne Nottingham e Alexandra Jurasin, grandi esperte di nordic walking, vi mostreranno come trarre il massimo da ogni camminata. Imparerete come scegliere i bastoncini perfetti, come migliorare la tecnica e come integrare le vostre abitudini con un allenamento completo e originale. "Nordic walking" vi propone sei tipologie di programmi di allenamento, che vanno da camminate brevi e veloci a escursioni più lunghe e difficili. Potrete personalizzare ogni programma adattandolo ai vostri obiettivi, oppure scegliere fra la gamma di quelli proposti, specifici per i diversi tipi di allenamento: cardio, di forza, di potenza, di flessibilità, a circuito e total body.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La camminata nordica (in lingua inglese nordic walking, chiamato anche pole walking, in italiano camminata con bastoni) è un tipo di attività fisica e sportiva che ...

Nordic Walking - Solidarietà Sport e Salute Giovedì 11 Ottobre alle ore 17:00 si terrà, presso l'Ostello Asilo Ricci, su iniziativa delle ASD NW Green di ...

Nordic walking is using fitness walking poles to give you a better workout. You get an upper body workout and burn more calories per mile.

NORDIC WALKING

[Leggi di più ...](#)