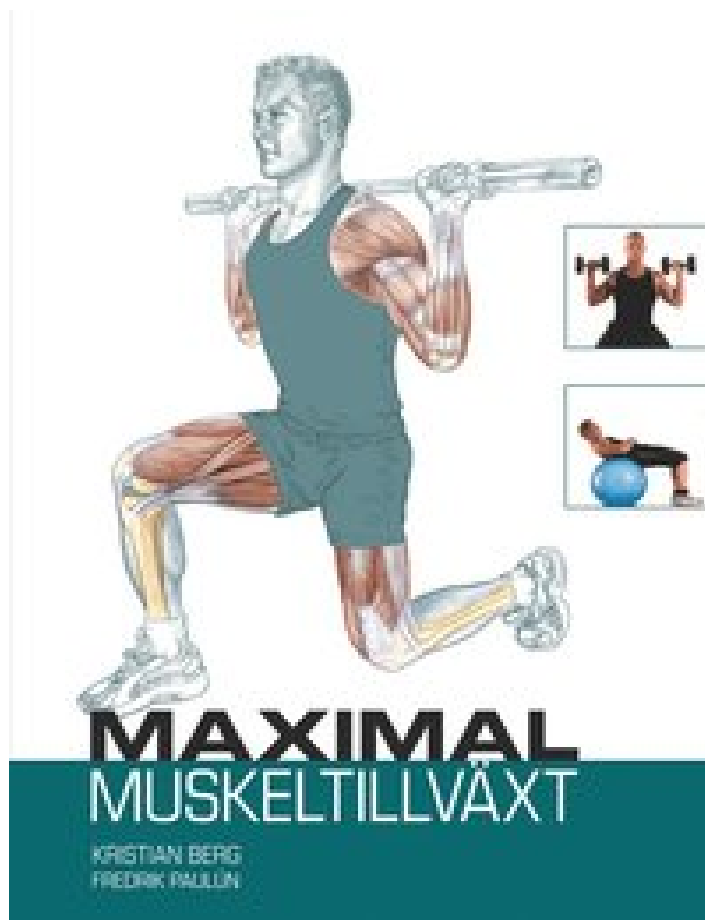


Maximal muskeltillväxt PDF

Karoliina Paulún, Fredrik Paulún



Det här är bara ett utdrag ur Maximal muskeltillväxt bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Karoliina Paulún, Fredrik Paulún

ISBN-10: 9789173630115

Språk: Svenska

Filesize: 1031 KB

BESKRIVNING

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Gör en bra affär på Maximal muskeltillväxt (Danskt band, 2008) Lägst pris just nu 150 kr bland 8 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner svenskar ...

Hur lägger man upp det bästa träningspasset? Hur ska man äta vid hård träning? Vilka övningar fungerar bäst? Maximal Muskeltillväxt svarar på frågorna!

Olika antal repetitioner ger dig olika resultat från din styrketräning. Läs här om hur repetitionsantalet påverkar din styrka och muskeltillväxt.

MAXIMAL MUSKELTILLVÄXT

[Fortsätt läsa...](#)