

Keywords: Stora träningsboken för kvinnor PDF pdf bok på svenska, ladda ner Stora träningsboken för kvinnor ePUB, Stora träningsboken för kvinnor las online, Stora träningsboken för kvinnor download

Stora träningsboken för kvinnor PDF

Brita Zackari



Det här är bara ett utdrag ur Stora träningsboken för kvinnor bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Brita Zackari
ISBN-10: 9789113072142
Språk: Svenska
Filesize: 1212 KB

BESKRIVNING

Efter två träningsböcker för kvinnor, om löpning och om träning efter graviditet, är Lovisa "Lofsan" Sandström tillbaka med en ny bok, där hon - återigen tillsammans med Jessica Almenäs - tar ett helhetsgrepp om träning, i Stora träningsboken för kvinnor. Den här gången står styrketräningen i fokus: att bygga upp en stark och uthållig kropp med hjälp av funktionell träning. Men det handlar också om allt runtomkring, de visar hur man gör träningen till en del av livet och vardagen och ger mentala strategier för olika situationer. Här blandas fysiologi och träningspsykologi med Lovisas och Jessicas personliga berättelser och tips. Varje kapitel är uppbyggt utifrån olika förutsättningar och målbilder och avslutas med anpassade träningsprogram. En stor del av övningarna kan utföras hemma. Stora träningsboken för kvinnor riktar sig både till den som inte har motionerat på länge och den rutinerade som vill nå helt nya nivåer i sin styrketräning. Den tar ett modernt, större grepp om träning, där inre styrka står i förgrunden.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Stora träningsboken för kvinnor recension - yoZr 30 Stora träningsboken för kvinnor recension

Köp 'Stora träningsboken för kvinnor' bok nu. STORA TRÄNINGSBOKEN FÖR KVINNOR av Jessi Almenäs och Lovisa Sandström är ...

There are numerous books on training aimed at men and focused on weight training. Exercise books for women have tended to be either celebrity driven or solely for the ...

STORA TRÄNINGSBOKEN FÖR KVINNOR

[Fortsätt läsa...](#)