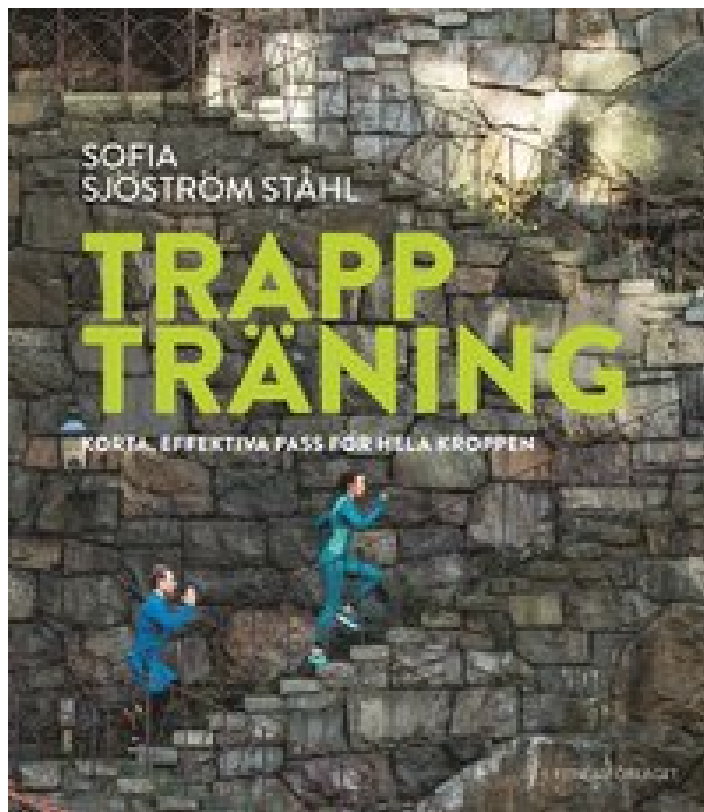


Keywords: Trappträning : korta, effektiva pass för hela kroppen PDF pdfbok på svenska, ladda ner Trappträning : korta, effektiva pass för hela kroppen ePUB, Trappträning : korta, effektiva pass för hela kroppen las online, Trappträning : korta, effektiva pass för hela kroppen download

Trappträning : korta, effektiva pass för hela kroppen PDF

Erik Bertrand Larssen



Det här är bara ett utdrag ur Trappträning : korta, effektiva pass för hela kroppen bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Erik Bertrand Larssen

ISBN-10: 9789173630849

Språk: Svenska

Filesize: 3050 KB

BESKRIVNING

Smart, enkel intervallträning för hela kroppen! I trappa (eller backe) kan du enkelt köra kort intensiv intervallträning med bara din egen kropp som belastning. Pass som ger din kropp precis vad den behöver - massor med styrka och kondition - men utan att ta tid. Effektivt som grundträning för dig som vill ge din kropp en chans att komma i form, men fungerar lika bra som komplement till annan träning, exempelvis löpning. Allt medan du fyller dina lungor med frisk luft. Här finns 45 funktionella övningar där du startar med en grundövning som sedan utvecklas med tre olika varianter för att du enkelt ska kunna variera din träning och verkligen få resultat. Dessutom får du förslag på färdiga upplägg på intervallpass, 5-15 minuter långa. Sofia Sjöström är mest känd under namnet PT-Fia, men har sedan barnsben älskat skidåkning och träning som verkligen ger resultat. Hennes ledord är dock alltid balans - såväl mellan vila och aktivitet, hälsokost och njutningsmat som styrka, kondition och rörlighet, och naturligtvis livet i stort.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Köp böcker av Sofia Sjöström här. Vårt sortiment erbjuder bl.a. Trappträning : korta, effektiva pass för hela kroppen och 0 andra utgivning. Böcker till ...

Pass som ger kroppen ... Varför ska man då utsätta sig för trappträning? ... stärka din kropp och få ett snabbt och effektiv träningspass för hela kroppen!

Vill du ge kroppen en chans att komma i form nu efter sommaren, då ska du kolla upp en ny bok - Trappträning, ... korta effektiva pass för hela kroppen.

TRAPPTRÄNING : KORTA, EFFEKTIVA PASS FÖR HELA KROPPEN

[Fortsätt läsa...](#)