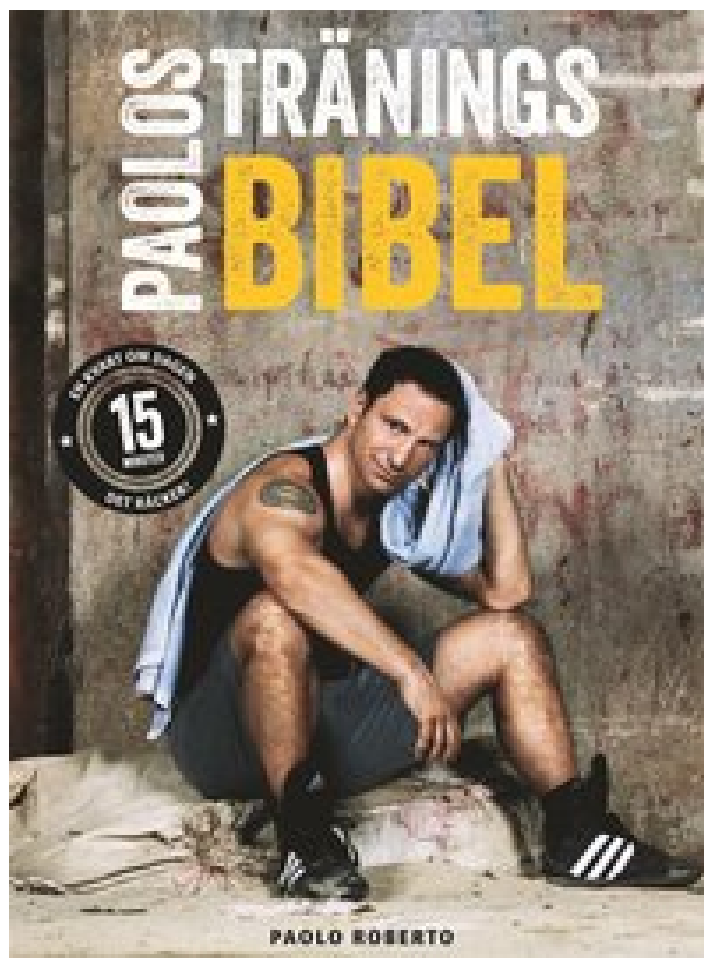


Keywords: Paolos träningsbibel PDF pdf bok på svenska, ladda ner Paolos träningsbibel ePUB, Paolos träningsbibel las online, Paolos träningsbibel download

Paolos träningsbibel PDF

Paolo Roberto



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



Författare: Paolo Roberto
ISBN-10: 9789173630511
Språk: Svenska
Filesize: 1020 KB

BESKRIVNING

I toppform med Paolo Alla kan inte bli italienare, men alla kan lära sig att flyga! I den här heltäckande boken finns alla övningar du behöver för att komma i toppform, med lätta och tuffare varianter. Att ta sig till gymmet, träna, duscha och sedan hem igen tar flera timmar. Satsa istället på att träna smart för att komma i form, träna hemma. Paolo Roberto förklarar varför redskap är onödiga - allt du behöver är din egen kroppsvikt och lite jädraranamma! Nyckeln till toppformen är att träna hela kroppen, ofta och varierat. Att träna sig i toppform är nämligen inte ett projekt med ett start- och slutdatum, det är en livsstil. Inspirerad av kampsporterna han har utövat har Paolo samlat övningar som har hjälpt honom att behålla toppformen trots att han i dag har lagt undan boxningshandskarna. I denna omfattande och inspirerande träningsbok får du Paolos samlade verk. Han både peppar och skriker på dig - han är kort sagt den perfekta träningskompisen. Omfattande övningsbank. Varför träning med den egna kroppsvikten är överlägsen som träningsform. Övningar för armar och axlar, bål, ben och helkropp. Träningspass i fyra kategorier: nybörjare, medel, avancerad och champ.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Namn: Carolin Helt. Ålder: 42. Bor: Jönköping. Familj: Gift. Sysselsättning: Internationell licencierad personlig tränare, hälso- och kostrådgivare, massör ...

Paolos träningsbibel - Heltäckande träningsbok från Bonnier där Paolo Roberto lär dig allt du behöver för att nå toppform i hemmamiljö!

Pris: 85 kr. danskt band, 2016. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Paolos träningsbibel av Paolo Roberto (ISBN 9789173630825) hos Adlibris.se.Fraktfritt över ...

PAOLOS TRÄNINGSBIBEL

[Fortsätt läsa...](#)