

Intervallträning : 20 effektiva pass för gymmet PDF

Hollis Lance Liebman



Det här är bara ett utdrag ur Intervallträning : 20 effektiva pass för gymmet bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Hollis Lance Liebman

ISBN-10: 9789163612862

Språk: Svenska

Filesize: 4124 KB

BESKRIVNING

Annika Sjöö - författare och programledare, och Michael Hansson Sjöö - personlig tränare med lång erfarenhet, gör en djupdykning i intervallträning. Det finns ingen träningsform som är så smart och tidseffektiv och samtidigt ger så stark, hållbar och vältränad kropp som just intervallträning. Studier visar att den är oslagbar för att komma i form och förbättra sin kondition. Här får du 20 olika träningsprogram med pulshöjande och styrkebaserade övningar, indelade i kapitel efter tidsintervall. Passen kan göras på gymmet utefter egen nivå. Med tydliga bilder, enkla instruktioner och förslag på hur du kan anpassa övningarna efter förmåga, passar denna träningsbok både dig som vill komma igång och dig som redan tränar regelbundet. Längst bak hittar du dessutom alla pass i miniformat - lätta att fota av och ta med till gymmet!

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Hello our website visitors welcome to our website !!! For those of you who are confused to deepen your science or knowledge by reading the book Read Intervallträning ...

4 effektiva intervaller ... då är intervallträning den absolut ... Ut-hem-intervaller tränar din förmåga att ha kontroll över farten och är jättebra för din ...

277 Likes, 145 Comments - AnnikaSjöö (@annikasjoo81) on Instagram: "□□TÄVLING□□ Jag tävlar ut 3 exemplar av vår träningsbok INTERVALLTRÄNING - 20 ...

INTERVALLTRÄNING : 20 EFFEKTIVA PASS FÖR GYMMET

[Fortsätt läsa...](#)