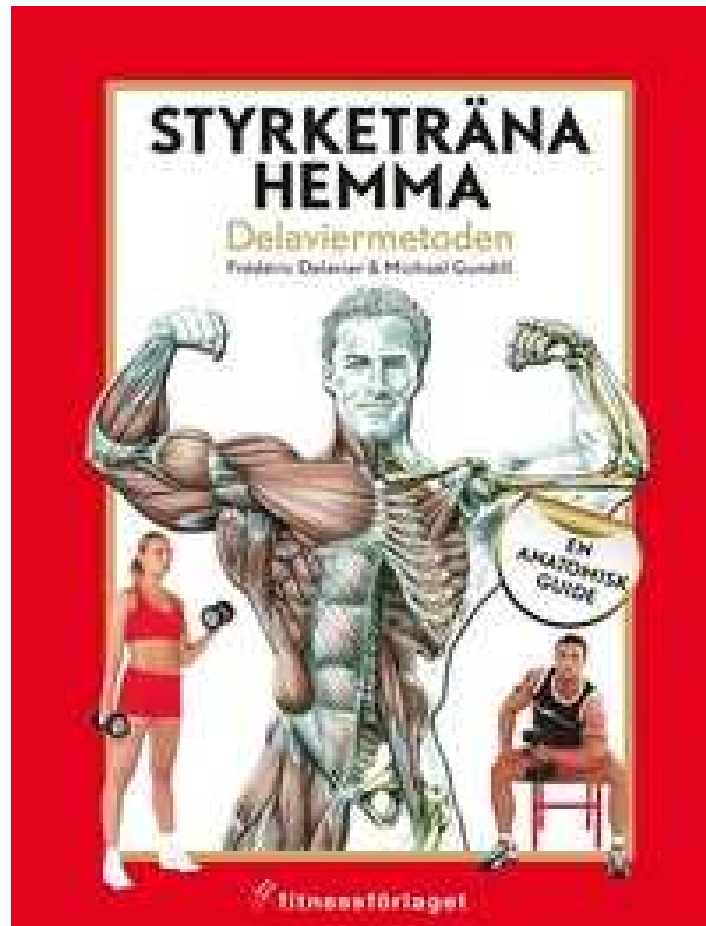


Tags: Styrketräna hemma : Delaviermetoden : en anatomisk guide MOBI download; Styrketräna hemma : Delaviermetoden : en anatomisk guide las online bok; Styrketräna hemma : Delaviermetoden : en anatomisk guide epub books download; Styrketräna hemma : Delaviermetoden : en anatomisk guide e-bok apple; Styrketräna hemma : Delaviermetoden : en anatomisk guide ladda ner pdf e-bok; Styrketräna hemma : Delaviermetoden : en anatomisk guide bok pdf svenska

Styrketräna hemma : Delaviermetoden : en anatomisk guide PDF E-BOK

Frederic Delavier,Michael Gundill



Författare: Frederic Delavier,Michael Gundill

ISBN-10: 9789173630375

Språk: Svenska

Filstorlek: 3410 KB

BESKRIVNING

Nu kommer nästa bok av Frédéric Delavier - Europas främste träningsexpert. Föregångaren, Styrketräning - en anatomisk guide, har sålt i över 2 miljoner exemplar (50 000 bara i Sverige), och är därmed världens ledande bok inom styrketräning. Denna gång handlar det om hemträning, det vill säga effektiv styrketräning i hemmiljö med få redskap. Ett träningssätt som kan ge minst lika bra resultat som på gymmet. Den här boken är resultatet av mer än 15 års samarbete mellan Frédéric Delavier och medförfattaren Michael Gundill. Styrketräna hemma - Delaverimetoden är en anatomisk guide till över 200 styrketränningsövningar, vilka presenteras ingående och kompletteras med detaljerade anatomiska illustrationer som ger större förståelse för övningarna och vilka muskelgrupper de aktiverar. Här finns alla de bästa - mest effektiva - grundövningarna för hemträning, varianter så att du kan anpassa efter ditt mål och din idrottsgren samt texter om hur och varför varje specifik övning påverkar dig och dina muskler. Boken riktar sig till både nybörjare och mer avancerade tränande, men kan även vara intressant för den som vill få en större förståelse för träningsanatomin. Över 200 övningar Mer än 50 träningsprogram För utövare i mer än 30 idrottsgrenar

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Styrketräna hemma : Delaviermetoden : en anatomisk guide: Amazon.es ...

2011, Inbunden. Köp boken Styrketräna hemma : Delaviermetoden : en anatomisk guide hos oss!

Styrketräna hemma : Delaviermetoden : en anatomisk guide

Gör en bra affär på Styrketräna hemma: Delaviermetoden: en anatomisk guide (Inbunden, 2011) Lägst pris just nu 232 kr bland 9 st butiker. Varje månad hjälper ...

Styrketräning : en anatomisk guide - Frédéric Delavier - Bok ...

Det här är en anatomisk guide till 110 styrketräningsövningar. ... Styrketräna hemma : Delaviermetoden. Styrketräning - en anatomisk guide. Träning för henne.



LÄS MER