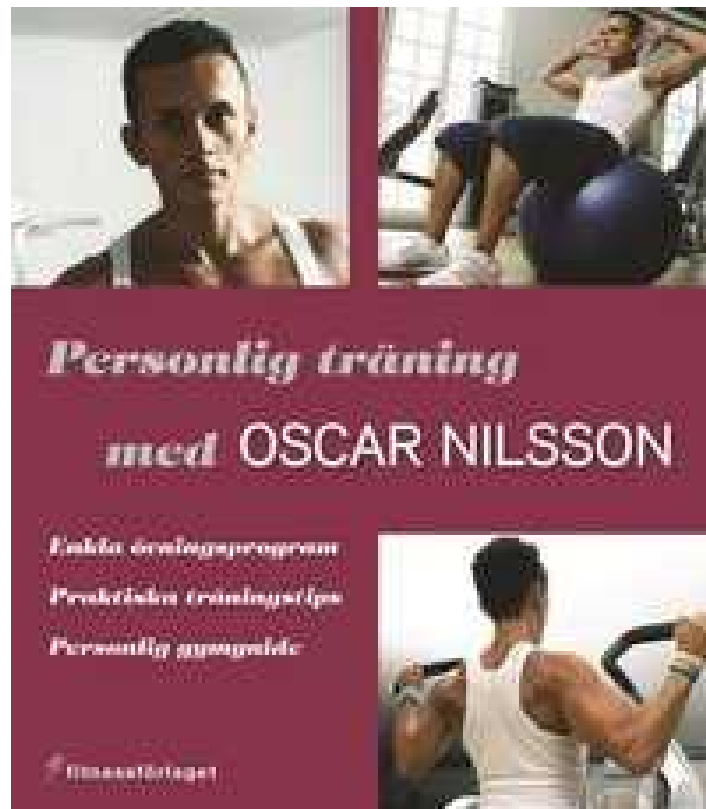


Tags: Personlig träning med Oscar Nilsson ladda ner pdf e-bok; Personlig träning med Oscar Nilsson MOBI download; Personlig träning med Oscar Nilsson e-bok apple; Personlig träning med Oscar Nilsson epub books download; Personlig träning med Oscar Nilsson las online bok; Personlig träning med Oscar Nilsson bok pdf svenska

Personlig träning med Oscar Nilsson PDF E-BOK

Oscar Nilsson



Författare: Oscar Nilsson
ISBN-10: 9789185225828
Språk: Svenska
Filstorlek: 2327 KB

BESKRIVNING

Styrketräna med känd instruktör Oscar Nilsson är en av Sveriges mest meriterade träningsprofiler och en av de populäraste gruppträningsinstruktörerna. Denna inspirerande bok riktar sig till den som är träningsvan men inte känner sig hemma på gymmet, till exempel den grupptränande som vill börja styrketräna. I Personlig träning med Oscar Nilsson finns två basprogram och fyra kortare program vilket gör att man kan variera träningen som man vill. Man kan även välja att använda programmen som komplement till övrig träning eller att lägga upp ett tufft styrkepass för hela veckan. Oscar fungerar som läsarens egen personliga tränare och delar med sig av sina erfarenheter. Han är med från första övningen till sista, och ser på så sätt till att träningen inte bara känns stimulerande och omväxlande utan även att den ger resultat. Oscar Nilsson är utbildad inom friskvård och träning och har lång erfarenhet av gym- och gruppträning. Oscar har i flera år arbetat med att utbilda instruktörer och är en flitigt anlitaad presentatör på konvent i Sverige och utomlands. Han är i dag gruppträningsansvarig på World Class.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Personlig träning med Oscar Nilsson enkla övningsprogram, praktiska ...

Som personlig tränare vill man ju gärna uppfylla sina kunders önskemål. ... Personlig träning med stationsträning. av Caroline Nilsson ...

Träna hemma : coreträning. 20-minutersprogram för starkare rygg och ...

Köp böcker av Oscar Nilsson: Lowrider Coloring Book; Personlig träning med Oscar Nilsson; En dag har stormen redan dragit förbi m.fl.

Personlig Träning - PT - Hermelinen

Den här styrketränningsboken vänder sig till den träningsvane som vill ha komplement till annan träning men inte känner sig hemma på gymmet.

LÄS MER