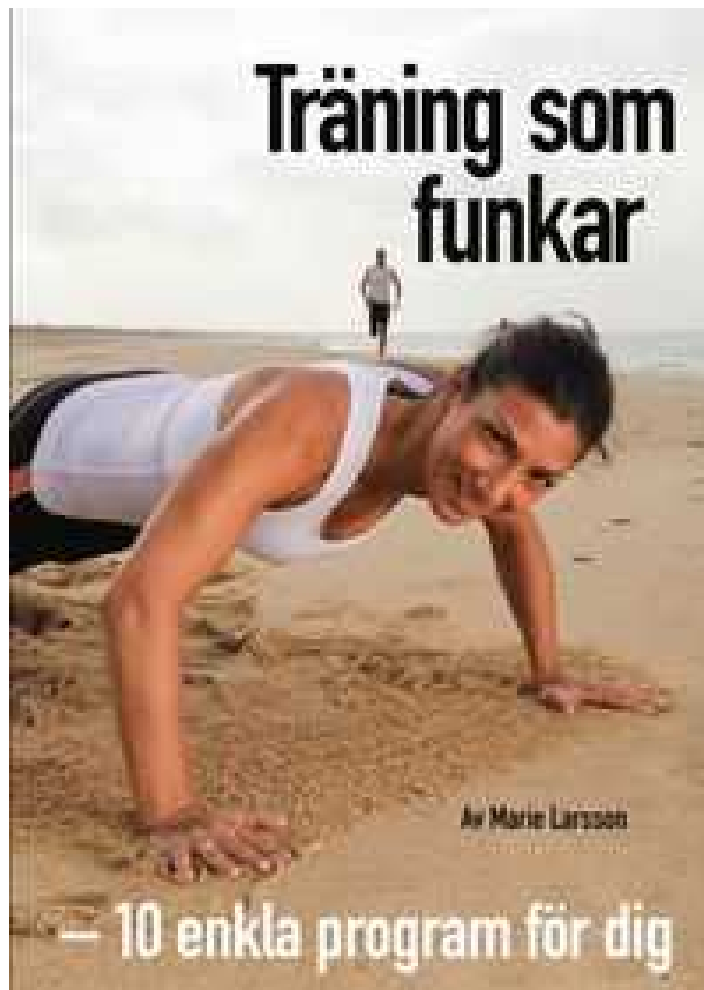


Tags: Träning som funkar : 10 effektiva halvtimmesprogram ladda ner pdf e-bok; Träning som funkar : 10 effektiva halvtimmesprogram epub books download; Träning som funkar : 10 effektiva halvtimmesprogram e-bok apple; Träning som funkar : 10 effektiva halvtimmesprogram las online bok; Träning som funkar : 10 effektiva halvtimmesprogram MOBI download; Träning som funkar : 10 effektiva halvtimmesprogram bok pdf svenska

Träning som funkar : 10 effektiva halvtimmesprogram PDF E-BOK

Jessica Almenäs, Lovisa Sandström



Författare: Jessica Almenäs, Lovisa Sandström

ISBN-10: 9789197660457

Språk: Svenska

Filstorlek: 1067 KB

BESKRIVNING

10 enkla halvtimmesprogram för vardagen! Funktionell träning är effektivt, användbart, varierat och roligt. Helt enkelt träning som funkar. Här är en bok med 10 halvtimmesprogram för dig som vill att det ska gå lätt och vara roligt att pussla in träningen i livet. Det går att få en starkare kropp och ett mer aktivt liv på ett både enkelt och effektivt sätt. Träning som funkar beskriver hur kroppen fungerar. Du får också tips på tester du kan göra själv för att mäta din styrka, stabilitet, rörlighet, kondition, balans och spänst. Resultaten kan du använda för att mäta dina framsteg när du tränar dig igenom bokens träningsprogram. Välj mellan program som förbereder dig för skidbacken, kompletterar löpträningen, passar på resan eller som helt enkelt gör dig stark och rörlig. Eller pussla ihop dina egna program - övningsbanken är späckad med funktionella övningar. Träna smart och funktionellt så räcker det med 30 minuters träning för att få med hela kroppen och alla dess funktioner. Om författaren Marie Larsson är sjukgymnast och lärare på S.A.F.E. Hon säger: Funktionell träning är roligt och en träningsform man kan ha med sig överallt; på gymmet, i trädgården eller på resan. Det är en träning som funkar; för kroppen och livet. Det vill jag dela med mig av till dig.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Träning som funkar - liepe.goodllforwomen.com

Träning som funkar av Marie Larsson Funktionell träning är effektivt, användbart, varierat och roligt. Helt enkelt träning som funkar. Här är en bok me

Träning - så får du en friskare och starkare kropp | Hälsoliv

Kelkoo hjälper dig hitta de bästa erbjudandena för Böcker om träning. Jämför pris på Böcker och blad från tusentals webbutiker och se till att du gör en ...

Träning som funkar : 10 effektiva halvtimmesprogram .pdf Hämta Marie ...

Träning; 2010; Ta bort alla filter; 1 ... tjugo- och trettiominuterspass för den som vill träna hemma. ...
Träning som funkar 10 effektiva halvtimmesprogram .

TRÄNING SOM FUNKAR : 10 EFFEKTIVA HALVTIMMESPROGRAM

LÄS MER