



Auflage: 1. Auflage 2022

Seiten: 57

Abbildungen: 120

Einband: 57 Karten, Format: 74 x 105 mm

ISBN: 978-3-86867-590-0

Artikelnr.: 30322

Erschienen: April 2022

Preis

12,80 €

Änderungen vorbehalten!

Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Deutschland

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 info@quintessenz.de

 <http://nginx/deu/de>

Produkt-Information

Autoren: Christian Haase

Titel: 50 Box-Übungen

Untertitel: Kartenset mit 50 Übungen für dein Crosstraining

Kurztext:

Kompakte Trainingskarten mit einer Auswahl von 50 Übungen, die dir beim Crosstraining in der Box begegnen. Auf der Vorderseite beschreiben Bilder die Ausführung, auf der Rückseite findest du ergänzende Infos zu Trainingseffekten, Skalierungsmöglichkeiten und zur beanspruchten Muskulatur.

Praktisch, übersichtlich und immer griffbereit in der Sporttasche. Ideal zum Nachschlagen zwischen den Trainingseinheiten oder vor einem Workout.

Fachgebiet(e): Ratgeber Gesundheit & Medizin