



Auflage: 2. Auflage 2014
Seiten: 144
Abbildungen: 185
Einband: Softcover, 17 x 24 cm
ISBN: 978-3-86867-233-6
Erschienen: Februar 2014

UVP: Information für Wiederverkäufer: Dieser Titel ist nicht mehr preisgebunden.
Änderungen vorbehalten!

Quintessence Publishing Company, Ltd.

 Grafton Road
KT3 3AB New Malden, Surrey
Vereinigtes Königreich von Großbritannien und
Nordirland

 +44 (0)20 8949 6087

 +44 (0)20 8336 1484

 info@quintpub.co.uk

 <http://nginx/gbr/en>

Buch-Information

Autoren: Volker Kopp / Markus M. Voll

Titel: Fitness-Guide

Kurztext:

Trainierende auf jedem Leistungsniveau, Fitnesstrainer/-innen und Sportstudierende finden in diesem Buch alles, was notwendig ist, um Fitnesstraining verstehen, analysieren und planen zu können. Das ideale Buch für alle, die mit Muskelaufbau, Fitness- und Ausdauertraining ihr Wohlbefinden steigern möchten.

- Grundlagen zu Trainingstheorie und -praxis kennenlernen.
- Muskeln gezielt aufbauen.
- Kraft und Ausdauer verbessern.
- Trainingsmöglichkeiten im Studio optimal nutzen.
- Mit Hilfe von Trainingsplänen für Einsteigende und Fortgeschrittene gezielt üben.

Fachgebiet(e): Ratgeber Gesundheit & Medizin