



Edizione: 2. Auflage 2014
pagine: 144
Immagini: 185
Copertina: Softcover, 17 x 24 cm
ISBN: 978-3-86867-233-6
Pubblicato: febbraio 2014

RRP: Informazioni per i distributori. Il prezzo di vendita non è più vincolato a quello di copertina
Soggetto a modifiche!

Quintessenza Edizioni S.r.l.

📍 Via C. Menotti 65
20017 Passirana di Rho (Milano)
Italia

☎ +39 (0)2 / 931 82 264

📠 +39 (0)2 / 931 86 159

✉ info@quintessenzaedizioni.it

🌐 <http://www.quintessenzaedizioni.it>

Informazioni sul libro

Autori: Volker Kopp / Markus M. Voll

Titolo: Fitness-Guide

Testo breve:

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.

Categorie: Guida alla salute e alla medicina