



Edición: 2. Auflage 2014  
páginas: 144  
Imágenes: 185  
Portada: Softcover, 17 x 24 cm  
ISBN: 978-3-86867-233-6  
Publicado en: febrero 2014

PVP: Información para distribuidores. Este título ya no tiene precio.  
Sujeto a cambios.

#### Quintessence Publishing Company, Inc.

 411 North Raddant Road  
Batavia  
Illinois IL 60510  
Estados Unidos de América

 +1 (0)630 / 736-3600

 +1 (0)630 / 736-3633

 [contact@quintbook.com](mailto:contact@quintbook.com)

 <http://nginx/usa/en>

## Información sobre el libro

**Autores:** Volker Kopp / Markus M. Voll

**Título:** Fitness-Guide

**Texto 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.

**Categorías:** Guía Salud y Medicina