



Auflage: 1. Auflage 2022
Seiten:: 57
Abbildungen: 120
Einband: 57 Karten, Format: 74 x 105 mm
ISBN: 978-3-86867-590-0
Erschienen: April 2022

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
 <https://www.quintessence-publishing.com/gbr/en>

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