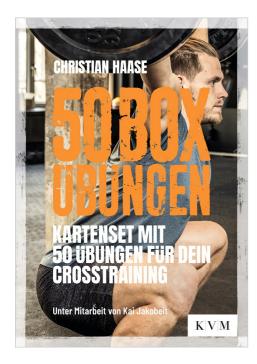
QUINTESSENCE PUBLISHING UNITED KINGDOM



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
 Vereingtes Königreich von Großbritannien und
 Nordirland
- **J** +44 (0)20 8949 6087
- +44 (0)20 8336 1484
- info@quintpub.co.uk

 info@quintpub.co.uk
 info@quintpub.co.uk

 info@quintpub.co.uk

 info@quintpub.co.uk

 info@quintpub.co.uk

 info@quintpu
- $\red https://www.quintessence-publishing.com/gbr/en \\$

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