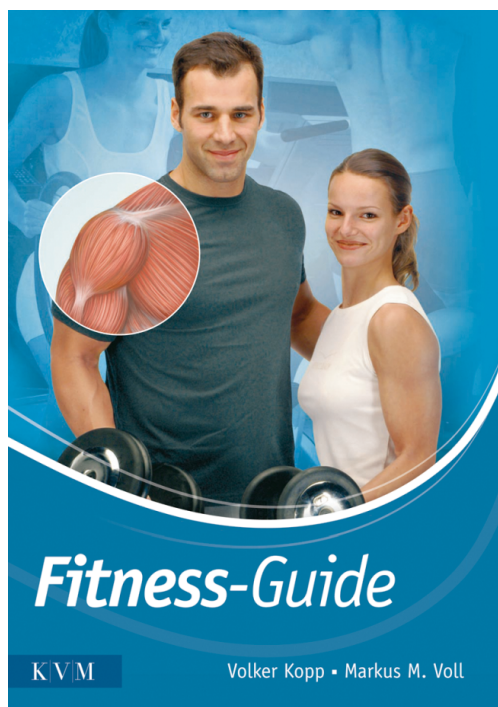




Edición: 2. Auflage 2014
páginas: 144
Imágenes: 185
Portada: Softcover, 17 x 24 cm
ISBN: 978-3-86867-233-6
Publicado en: febrero 2014

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

🌐 <https://www.quintessence-publishing.com/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