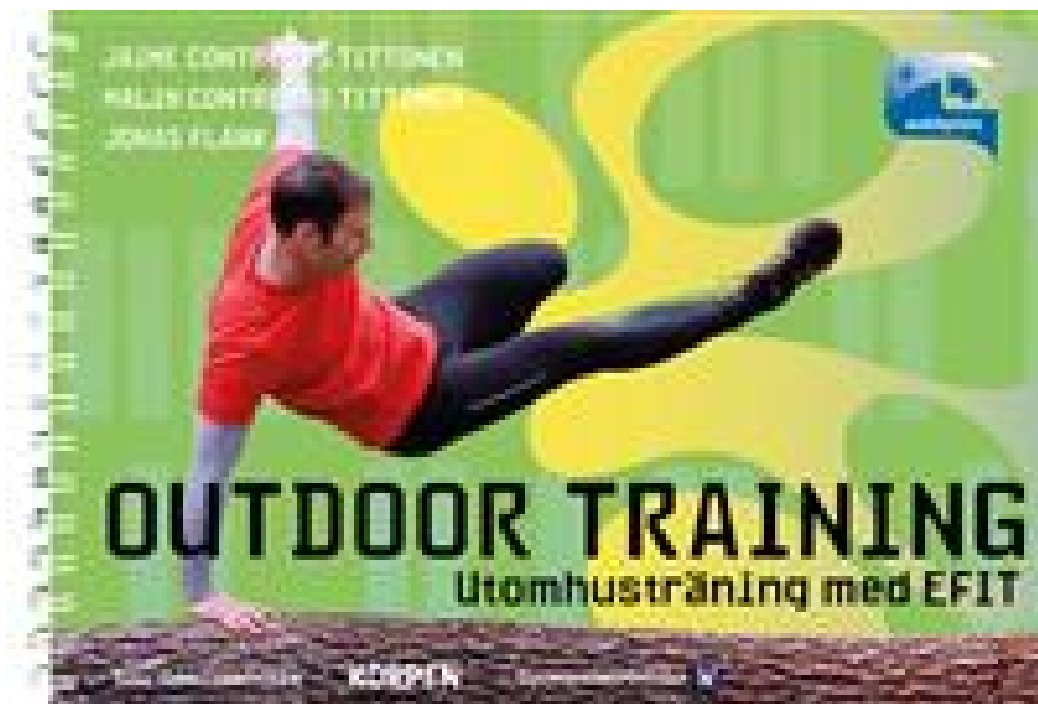


Outdoor Training Jaime Contreras Tittonen, Malin Contreras Tittonen, Jonas Flank



[Ladda ner PDF](#)

Träna ute! Allt fler upptäcker fördelar med att träna utomhus. Inte så konstigt med tanke på att det är så roligt och så enkelt – det är bara att snöra på sig ett par sköna skor och ge sig ut i närmiljön. Där ute erbjuds flera tusen träningsmöjligheter. Outdoor training är en webbplats och ett häfte med övningar i skogen, parken, lekplatsen eller trädgården. Det är enkelt att logga in på mobilen och ta med övningarna ut. Det mesta i naturen används som redskap och du får exempel på övningar med stenar, grenar, träd, bänkar, räcken och gungor. Förutom individuella övningar ges förslag på parövningar och olika träningspass. Outdoor training bygger till stora delar på konceptet EFIT. Det betyder effektiv, funktionell, intensiv träning och bygger mycket på mätbara intensiva upplägg och funktionella övningar.

Ladda ner gratis Outdoor Training gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Jaime Contreras Tittonen, Malin Contreras Tittonen, Jonas Flank

Antall sider: 95

ISBN: 9789187745560

Format: PDF

Filstorrelse: 16.02 Mb

Ladda ner på 15 sekunder