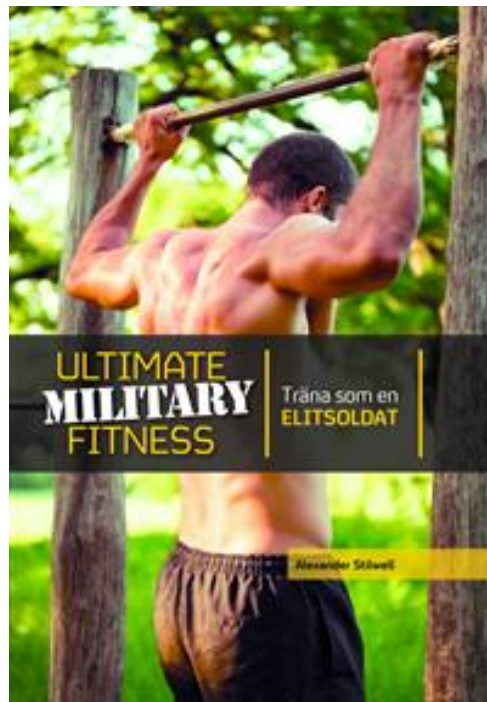


Ultimate military fitness : träna som en elitsoldat Alexander Stilwell



Ladda ner PDF

Hur stark är du egentligen? Testa din fysik och mät dina resultat mot världens tuffaste elitförband. I *Ultimate military fitness* finns antagningsprov från militärenheter över hela världen samlade. Ta reda på om du har vad som krävs för att gå med, avancera och bli framgångsrik i världens mest fysiskt krävande yrke. Träna för de extraordinära utmaningar som ett inträdesprov till specialstyrkorna innebär och se om du kan bli antagen. Klarar du de här testerna blir tävlingar som Tough Viking en barnlek!

Boken innehåller cirka 40 olika tester, inklusive protokoll och poängskalor, och redogör för särskilda bestämmelser för män och kvinnor, officerare och meniga, nya rekryter och yrkesmilitärer.

Specialförband från ett dussintal länder är representerade och två av bokens tester är hämtade från den svenska armén.

Bland antagningsproven finns bland annat de från de svenska kustjägarna, den franska främlingslegionen, amerikanska Navy Seals och brittiska Royal Air Force.

Du får strategier och tips för att uppnå bästa möjliga resultat i allt från pull-ups till att gå med full utrustning och det ökända beep-testet.

ALEXANDER STILWELL är författare och militäranalytiker, bosatt utanför London. På Fischer & Co har han tidigare utkommit med *Specialförband: Stridande elitstyrkor deras hemliga vapen, taktik och teknik* (2014).

Ladda ner gratis Ultimate military fitness : träna som en elitsoldat gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Alexander Stilwell

Antall sider: 192

ISBN: 9789188243003

Format: PDF

Filstørrelse: 12.34 Mb

Ladda ner på 15 sekunder