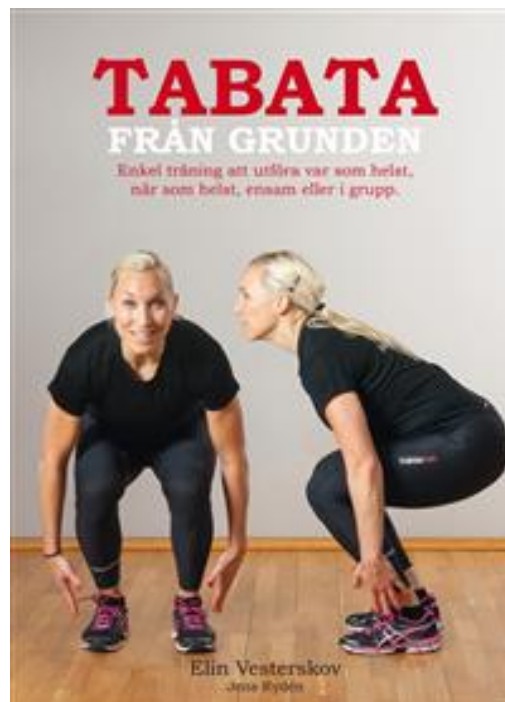


Tabata från grunden Elin Vesterskov



Ladda ner PDF

En inspirationshandbok för dig som vill träna tabata® på egen hand eller i grupp samt för dig som leder tabata-träningspass. Elin Vesterskov, legitimerad kiropraktor, lär dig vad tabata är och hur övningarna ska utföras på korrekt vis. I boken finns även färdiga träningspass ihopsatta för olika ändamål.

Ladda ner gratis Tabata från grunden gratis bok PDF Kindle

Forfattare: Elin Vesterskov

Antall sider: 78

ISBN: 9789188265371

Format: PDF

Filstorrelse: 19.31 Mb

Ladda ner på 15 sekunder