

Link do produktu: <https://ksiegowisko.pl/biblia-treningu-silowego-masa-miesniowa-idealna-p-54736.html>

Biblia treningu siłowego. Masa mięśniowa, idealna

Cena	71,12 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	5 dni
Numer katalogowy	7_30703461
Kod producenta	7_30703461
Kod EAN	9788381686440

Opis produktu

Nowoczesny trening siłowy pomoże Ci osiągnąć idealną sylwetkę i zrzucić zbędne kilogramy. Doskonale przygotujesz plan aktywności fizycznej, wykorzystując bogato ilustrowany przewodnik autorstwa doświadczonego trenera i doradcy żywieniowego. Ułożysz spersonalizowany program treningu, oparty o przykłady ponad 200 ćwiczeń przetestowanych przez miliony osób, w tym doświadczonych zawodników kulturystyki i zawodniczki fitness. Poznasz najbardziej wartościowe elementy treningu siłowego na 11 grup mięśni: grzbietu, „kapturów”, tricepsów, bicepsów, przedramion, klatki piersiowej, brzucha i talii, przedniej i tylnej części ud, podudzi i barków. Skuteczne i bezpieczne ćwiczenia – stwórz własny program treningu!

- Autor: Grzegorz Andrzejewski
- Data premiery: 2021-01-29
- Liczba stron: 496
- Oprawa: Miękka
- Rodzaj: Książki
- Rok wydania: 2021
- Szerokość: 165
- Wydanie: 1
- Wydawnictwo: Vital
- Wysokość: 240