

DAS ULTIMATIVE SCHLINGENTRAINING

Doll, Marcel

Für ein effektives und erfolgreiches Trainingsprogramm benötigte man bisher meist unzählige Geräte – nicht so beim Schlingentraining. Dieses erste Buch zum TRX bietet einen idealen Einstieg ins Schlingentraining. Über 170 Übungen verschiedener Intensitätsstufen für alle Körperbereiche und Zielgruppen, bebildert mit vielen Fotos und anatomischen Illustrationen, machen dieses Buch zu einem sportlichen Standardwerk.



riva Verlag 2014
ISBN 978-3-86883-441-3
19,99 €

