

# Paolos träningsdagbok

Ladda ner boken PDF



Paolo Roberto

Paolos träningsdagbok Paolo Roberto boken PDF En träningsdagbok är verktyget för dig som vill gå från ord till handling och ta kontroll över träningen. Paolo peppar dig att komma igång och ger sina bästa råd om hur du ska lägga upp träningen. Här finns även ett referenspass där du kan kolla av din utvecklingskurva. Dagboksbladen passar för olika slags träning, från styrketräning och löpning till yoga och stretch. För träningsdagbok och anteckna dina resultat så har du hela tiden nya resultat att knäcka! ”Vad väntar du på? Ner på golvet och ge mig femton!”

En träningsdagbok är verktyget för dig som vill gå från ord till handling och ta kontroll över träningen. Paolo peppar dig att komma igång och ger sina bästa råd om hur du ska lägga upp träningen. Här finns även ett referenspass där du kan kolla av din utvecklingskurva. Dagboksbladen passar för olika slags träning, från styrketräning och löpning till yoga och stretch. För träningsdagbok och anteckna dina resultat så har du hela tiden nya resultat att knäcka! ”Vad väntar du på? Ner på golvet och ge mig femton!”



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

**Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod**