

Styrketrening for jenter



Antall sider:	184
Kategori:	Sport og friluftsliv
ISBN/EAN:	9788202427955
Forlag:	Cappelen Damm
Sprak:	Bokmål
Utgivelsesår:	2014
Forfatter:	Martin Norum

[Styrketrening for jenter.pdf](#)

[Styrketrening for jenter.epub](#)

Her er den etterspurte oppfølgeren til bestselgeren Bygg muskler!, som denne gangen retter seg spesifikt mot jenter.

Styrketrening er en effektivt måte å endre på kroppens ytre på – og i tillegg gir denne typen trening økt velvære, selvtillit og psykisk styrke. Dette er boken for alle jenter som ønsker en sterkere, friskere og slankere kropp.

Den inneholder alt vi trenger å vite om effektiv og korrekt styrketrening, riktig kosthold og hvordan øke fettforbrenningen slik at de nytrente musklene synes. Her får du kunnskapen du trenger for å nå målene dine, samt en omfattende treningsguide med steg-for-steg-bilder av alle øvelsene som beskrives i boken. I tillegg suppleres det med QR-koder til nedlastbare treningsprogrammer og annet innhold på en egen nettside. Nå kan du endelig få den kroppen du ønsker deg!

Langrenn og styrketrening.

Mange langrennsløpere, både mosjonister og konkurranseløpere har mye å hente på å trene mer spesifikk styrke knyttet til de musklene. Ønsker du å komme godt i gang med treningen? I denne guiden får du starthjelp, tips til øvelser og et effektivt treningsprogram for nybegynnere.

Beklager, programmet er nå stengt. Sett deg på ventelisten, så sier vi fra nå dørene åpnes igjen til høsten. Her

er et styrketreningsprogram for hele kroppen med strikk. Perfekt for deg som ikke har tilgang til treningssenter. For de fleste nærmer det seg nå ferietid. Tips til deg som vil begynne med styrketrening. Når jeg snakker med folk som skal begynne å trene eller folk som har hatt en pause i lang tid, sier nesten alle av. Treningstopper for sporty jenter. Hva syns du er viktig når du velger en treningstopp? Ønsker du en fresh farge, kult trykk, at den sitter løst og behagelig på. Noe av det viktigste vi kan trene, er kjernemuskulaturen vår. Det å ha et godt fundament i vårt naturlige korsett, gir stabilitet og bedre funksjonalitet & utbytte. Søndag 20. august. Hold av dagen - da går Drammensfjorden Rundt. Årets trimhappening på sykkel. Drammen CK eier arrangementet og er stolt arrangør. Musklene på forsiden av lårende er de største musklene i kroppen. I mange idretter er disse musklene helt avgjørende for prestasjonen og topputøvere i. Flotte julegavetips til han og henne. X-life har gratis frakt over kr 800, enkelt å bytte. Vi er nettbutikken for deg som trener.