

50 Workouts - Die besten Challenges

Vom ultimativen Sixpack-Workout bis zur 5-Minuten-Multiplanke

Jeder Sportler sucht irgendwann eine neue Herausforderung und kann sich mit diesen 50 Challenges neue Trainingsziele setzen und seinen Wettkampfgeist schärfen. Ob mit der 5-Minuten-Multiplanke, dem Sixpack-Workout, HIT- und Tabata-Einheiten oder der Burpee-Challenge – es geht um Zeit, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und maximale Wiederholungszahlen. Dabei können zusätzlich Trainingsgeräte wie Hanteln oder Miniband eingesetzt werden, die jeden Trainierenden an seine maximale Leistungsgrenze bringen. Die Challenges dauern zwischen 5 und 15 Minuten und können überall durchgeführt werden. Alle Workouts sind übersichtlich dargestellt und komplett illustriert und dank unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Zudem werden alle Übungen in einem Extrakapitel nochmals ausführlich beschrieben. Mit den 50 besten Challenges kann sich jeder Trainierende neuen sportlichen Herausforderungen stellen, seine Fitness testen, sich mit anderen messen und den eigenen Fortschritt verfolgen. Die Ratgeber-Reihe 50 Workouts präsentiert die 50 besten Übungsfolgen zu aktuellen Fitnessthemen – übersichtlich und kompakt, durchgehend illustriert und zu einem unschlagbaren Preis.

Fordere dich heraus! Jeder Sportler sucht irgendwann eine neue Herausforderung und kann sich mit diesen 50 Challenges neue Trainingsziele setzen und seinen Wettkampfgeist schärfen. Ob mit der 5-Minuten-Multiplanke, dem Sixpack-Workout, HIT- und Tabata-Einheiten oder der Burpee-Challenge - es geht um Zeit, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und maximale Wiederholungszahlen. Dabei können zusätzlich Trainingsgeräte wie Hanteln oder Miniband eingesetzt werden, die jeden Trainierenden an seine maximale Leistungsgrenze bringen. Die Challenges dauern zwischen 5 und 15 Minuten und können überall durchgeführt werden. Alle Workouts sind übersichtlich dargestellt und komplett illustriert und dank unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Zudem werden alle Übungen in einem Extrakapitel nochmals ausführlich beschrieben. Mit den 50 besten Challenges kann sich jeder Trainierende neuen sportlichen Herausforderungen stellen, seine Fitness testen, sich mit anderen messen und den eigenen Fortschritt verfolgen. Die Ratgeber-Reihe 50 Workouts präsentiert die 50 besten Übungsfolgen zu aktuellen Fitnessthemen - übersichtlich und kompakt, durchgehend illustriert und zu einem unschlagbaren Preis.



14,00 €

13,08 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783742302977

Medium: Buch

ISBN: 978-3-7423-0297-7

Verlag: riva Verlag

Erscheinungstermin: 13.11.2017

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 2. Auflage 2017

Serie: 50 Workouts

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 316 g

Seiten: 128

Format (B x H): 187 x 238 mm

