

Edgley

Bulletproof Body

Maximale Fitness für dein größtes sportliches Abenteuer

Die beste Vorbereitung für deine sportliche Extremsituation

Du willst fitter werden denn je? Alles aus dir herausholen? Über deine Grenzen gehen? Dann lerne vom Besten! Ross Edgley hat **unglaubliches geleistet**: Er war der Erste, der um die gesamte Insel Großbritannien geschwommen ist, wobei er gleich vier Weltrekorde aufstellte. Ross Edgley ist fit – maximal fit! In seinem neuen Buch verrät er dir, wie auch du deinen Körper auf **sportliche Extremsituationen** vorbereitest.

Sein Geheimnis: das richtige Timing! Ross Edgley hat den **optimalen 365-Tage-Plan** entwickelt, mit dem du dich in Topform bringst, um am entscheidenden Tag **sowohl körperlich als auch mental** das scheinbar Unmögliche zu schaffen. Dafür teilt er ein Jahr in vier Zyklen ein:

- **Erholung:** für robuste Muskeln, Gelenke und Sehnen.
- **Grundlagen:** um die Trainingskapazität effizient zu steigern.
- **Aufbau:** zur Stärkung sportartenspezifischer Techniken und Fähigkeiten.
- **Leistungsspitze:** um Extremsituationen standzuhalten.

Für **ultimative Stärke, Ausdauer und Widerstandskraft** kombiniert er unterschiedliche Trainingsmethoden, sodass du für alle sportlichen Herausforderungen gewappnet bist – egal, ob es ums Laufen, Schwimmen oder Klettern geht. Mithilfe seiner **unschlagbaren Strategien** und 30 beispielhaften **Trainingsplänen** wirst du maximal fit für dein extremstes Abenteuer!

Die beste Vorbereitung für deine sportliche Extremsituation Du willst fitter werden denn je? Alles aus dir herausholen? Über deine Grenzen gehen? Dann lerne vom Besten! Ross Edgley hat unglaubliches geleistet: Er war der Erste, der um die gesamte Insel Großbritannien geschwommen ist, wobei er gleich vier Weltrekorde aufstellte. Ross Edgley ist fit – maximal fit! In seinem neuen Buch verrät er dir, wie auch du deinen Körper auf sportliche Extremsituationen vorbereitest. Sein Geheimnis: das richtige Timing! Ross Edgley hat den optimalen 365-Tage-Plan entwickelt, mit dem du dich in Topform bringst, um am entscheidenden Tag sowohl körperlich als auch mental das scheinbar Unmögliche zu schaffen. Dafür teilt er ein Jahr in vier Zyklen ein: •Erholung: für robuste Muskeln, Gelenke und Sehnen. •Grundlagen: um die Trainingskapazität effizient zu steigern. •Aufbau: zur Stärkung sportartenspezifischer Techniken und Fähigkeiten. •Leistungsspitze: um Extremsituationen standzuhalten. Für ultimative Stärke, Ausdauer und Widerstandskraft kombiniert er unterschiedliche Trainingsmethoden, sodass du für alle sportlichen Herausforderungen gewappnet bist – egal, ob es ums Laufen, Schwimmen oder Klettern geht. Mithilfe seiner unschlagbaren Strategien und 30 beispielhaften Trainingsplänen wirst du maximal fit für dein extremstes Abenteuer!



20,00 €

18,69 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage

Artikelnummer: 9783742321169

Medium: Buch

ISBN: 978-3-7423-2116-9

Verlag: riva Verlag

Erscheinungstermin: 16.08.2022

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2022

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 458 g

Seiten: 352

Format (B x H): 141 x 213 mm

