



Strong is sexy: In 60 Tagen zur Form deines Lebens

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Strong is sexy: In 60 Tagen zur Form deines Lebens

Mintra Mattison, Martina Steinbach

Strong is sexy: In 60 Tagen zur Form deines Lebens Mintra Mattison, Martina Steinbach

 [Download Strong is sexy: In 60 Tagen zur Form deines Lebens ...pdf](#)

 [Online lesen Strong is sexy: In 60 Tagen zur Form deines Lebe ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Strong is sexy: In 60 Tagen zur Form deines Lebens Mintra Mattison, Martina Steinbach

208 Seiten

Kurzbeschreibung

Don't wish for it, work for it!

Fitter, Stronger, Sexy! Du willst mehr und deine Grenzen verschieben? Mit dem intensiven Kraft- und Ausdauer-Workout von Coach Mintra Mattison, die bereits Special Forces der U.S. Army binnen kürzester Zeit zur Top-Form drillte, schaffst du es garantiert. Speziell für Frauen hat sie ein effektives 60-Tage-Trainingsprogramm aus kurzen, aber knackigen Einheiten mit den besten Military Athlete-, Functional-, Athletik- und CrossFit-Übungen erstellt. So setzt du neue Trainingsreize und verschiebst immer wieder dein Limit. Du wirst fitter und stärker als je zuvor, denn es steckt mehr in dir, als du glaubst. Also gib alles und hole dir deinen Best-of-you-Body. Strong is sexy!

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Mintra Mattison – Man sieht ihr den „toughen“ Coach nicht auf den ersten Blick an. Wer aber die Special Forces der U.S. Army trainieren durfte, bekommt unweigerlich den Titel „Coach“ – es ist gewissermaßen eine Auszeichnung. Das gilt auch für Mintra Mattison. Aufgrund ihrer Ausbildung zur Personal- und Fitness-Trainerin wurde sie von Spezialeinheiten der U.S. Army im oberpfälzischen Grafenwöhr beauftragt, ein intensives und effektives Training für die dort stationierten Soldaten zu entwickeln. Mehrere Empfehlungen der U.S. Army (Letter of Recommendation) bescheinigen Mintra, dass ihr Talent nicht nur im Motivieren, sondern vor allem im effektiven Kraft- und Ausdauertraining liegt. So gehörte es zu ihren Aufgaben, für die Special Forces und Military Police eigene Trainings- und Ernährungspläne zu entwickeln, um die ihr anvertrauten Soldaten binnen kürzester Zeit auf das geforderte Leistungsniveau zu bringen. Seit Juni 2013 ist sie Deutschlands erster weiblicher Fitness-Trainer Strength and Conditioning Coach eines Eishockey-Bundesligisten – den „Hamburg Freezers“. Sie gibt außerdem Kurse in der ersten und größten CrossFit-Box Hamburgs, „CrossFit HH“, und hat einen Bachelor of Arts in International Management.

Martina Steinbach ist freiberufliche Journalistin mit dem Schwerpunkt Fitness. Als begeisterte Workout-Expertin schreibt sie regelmäßig für die Zeitschriften Women's Health & Men's Health.

Download and Read Online Strong is sexy: In 60 Tagen zur Form deines Lebens Mintra Mattison, Martina Steinbach #WVQHOTGPR2B

Lesen Sie Strong is sexy: In 60 Tagen zur Form deines Lebens von Mintra Mattison, Martina Steinbach für online ebook
Strong is sexy: In 60 Tagen zur Form deines Lebens von Mintra Mattison, Martina Steinbach
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Strong is sexy: In 60 Tagen zur Form deines Lebens von Mintra Mattison, Martina Steinbach Bücher online zu lesen.
Online Strong is sexy: In 60 Tagen zur Form deines Lebens von Mintra Mattison, Martina Steinbach ebook PDF herunterladen
Strong is sexy: In 60 Tagen zur Form deines Lebens von Mintra Mattison, Martina Steinbach Doc
Strong is sexy: In 60 Tagen zur Form deines Lebens von Mintra Mattison, Martina Steinbach Mobipocket
Strong is sexy: In 60 Tagen zur Form deines Lebens von Mintra Mattison, Martina Steinbach EPub