



Der neue Muskel-Guide Vol. 2: 250 Übungen mit freien Gewichten und Maschinen



Download



Online Lesen

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

Der neue Muskel-Guide Vol. 2: 250 Übungen mit freien Gewichten und Maschinen

Frédéric Delavier, Michael Gundill

Der neue Muskel-Guide Vol. 2: 250 Übungen mit freien Gewichten und Maschinen Frédéric Delavier, Michael Gundill

 [Download Der neue Muskel-Guide Vol. 2: 250 Übungen mit fre ...pdf](#)

 [Online lesen Der neue Muskel-Guide Vol. 2: 250 Übungen mit f ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Der neue Muskel-Guide Vol. 2: 250 Übungen mit freien Gewichten und Maschinen Frédéric Delavier, Michael Gundill

352 Seiten

Kurzbeschreibung

250 Übungen mit freien Gewichten, Kleingeräten, mit dem eigenen Körpergewicht und an Maschinen. Die einzigartige Kombination: anatomische Zeichnungen, konkrete Trainingsanleitungen, Übungsfotos und Hinweise auf Verletzungsrisiken. Ausführlicher Basisteil: Übungstechniken und -ausführung, Trainingsgestaltung und Trainingsprogramme mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Frédéric Delavier genießt als Autor internationales Renommee. Er studierte Morphologie (Gestaltlehre) an der Schule der Schönen Künste in Paris sowie vergleichende Anatomie im naturhistorischen Museum und nahm zudem an Sezierkursen der medizinischen Fakultät teil. Er ist französischer Vizechampion im Gewichtheben (1990). Delavier arbeitet als Redakteur für die Zeitschrift „Le Monde du Muscle“ (Die Welt der Muskeln) und schreibt Artikel für zahlreiche Zeitschriften und Fachpublikationen weltweit, so zum Beispiel für „Iron Man“ in den USA und „Men’s Health“ in Frankreich, Deutschland und Italien. Im Zusammenhang mit seinen Büchern hat er diverse Artikel in der amerikanischen Zeitschrift „Journal of Vertebrate Paleontology“ veröffentlicht.

Download and Read Online Der neue Muskel-Guide Vol. 2: 250 Übungen mit freien Gewichten und Maschinen Frédéric Delavier, Michael Gundill #OTQBO4NDSFY

Lesen Sie Der neue Muskel-Guide Vol. 2: 250 Übungen mit freien Gewichten und Maschinen von Frédéric Delavier, Michael Gundill für online ebookDer neue Muskel-Guide Vol. 2: 250 Übungen mit freien Gewichten und Maschinen von Frédéric Delavier, Michael Gundill 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 Der neue Muskel-Guide Vol. 2: 250 Übungen mit freien Gewichten und Maschinen von Frédéric Delavier, Michael Gundill Bücher online zu lesen.Online Der neue Muskel-Guide Vol. 2: 250 Übungen mit freien Gewichten und Maschinen von Frédéric Delavier, Michael Gundill ebook PDF herunterladenDer neue Muskel-Guide Vol. 2: 250 Übungen mit freien Gewichten und Maschinen von Frédéric Delavier, Michael Gundill DocDer neue Muskel-Guide Vol. 2: 250 Übungen mit freien Gewichten und Maschinen von Frédéric Delavier, Michael Gundill MobipocketDer neue Muskel-Guide Vol. 2: 250 Übungen mit freien Gewichten und Maschinen von Frédéric Delavier, Michael Gundill EPub