



Le Super Guide Du Cross Training: 100 Exercices de Cross Training + 100 Entraînements de Cross Training (Paperback)

By Mariana Correa

Createspace Independent Publishing Platform, United States, 2016. Paperback. Condition: New. Language: French . Brand New Book ***** Print on Demand *****.Le Super Guide du Cross Training est le plus complet que vous puissiez trouver pour atteindre vos objectifs de fitness. Vous y trouverez des séries d'entraînements et d'exercices destinés à vous faire gagner du muscle et perdre de la graisse; en les suivant régulièrement, vous serez dans une forme olympique. Une alimentation équilibrée est essentielle pour réussir, vous trouverez donc aussi 50 recettes Paleo qui compléteront vos entraînements. Avec ses 100 intenses entraînements quotidiens, ce livre va vous aider à booster vos performances et à repousser vos limites; il fera de vous le meilleur crossfitter que vous puissiez être. Le Cross Training est un sport révolutionnaire qui met le corps au défi de diverses manières, pour le rendre plus fort, plus sain, plus en forme et plus rapide, en résumé, pour le faire passer au niveau supérieur. Rien d'étonnant à ce que le Cross Training soit devenu la méthode d'entraînements des forces spéciales, des militaires et de centaines d'athlètes professionnels à travers le monde. L'auteur, Mariana Correa, est une ancienne sportive professionnelle et une...



READ ONLINE
[5.61 MB]

Reviews

This pdf may be worth purchasing. This is for anyone who states there was not a really worth reading. I found out this pdf from my i and dad encouraged this pdf to understand.

-- Mrs. Annamae Raynor

If you need to adding benefit, a must buy book. This really is for all who states that there had not been a well worth reading. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

-- Claud Bernhard