



Ekspert w Treningu Personalnym: Praktyczna Wiedza dla Fitnessu

Indeks: **734066** Producent: **Routledge**

Cena: **251.01 zł**

Opis

Advanced Personal Training: Science to Practice

Producent: Routledge

Odkryj kompleksowy program treningowy, który integruje najnowsze badania naukowe z praktycznymi wskazówkami dotyczącymi treningu personalnego. Dowiedz się, jak zoptymalizować swoje treningi, poprawić wydolność i osiągnąć swoje cele fitness. Ten przewodnik pomoże Ci zrozumieć istotę treningu personalnego i jak skutecznie go wykorzystać w swoim życiu codziennym.

Daj sobie szansę na bycie w formie na najwyższym poziomie i zdobądź wiedzę, która pomoże Ci stać się ekspertem w dziedzinie treningu personalnego. Poznaj tajniki efektywnego i profesjonalnego trenowania, które przyniesie Ci satysfakcję i rezultaty, o jakich zawsze marzyłeś.

Parametry

ISBN	978-0367334567
Ilość stron	320
Wydanie	1