



# Gimnastyka w Fali: Kompleksowy Przewodnik po Treningu Ciała 2.0

Indeks: 761053 Producent: Battle Ground Creative

Cena: 147.60 zł

## Opis

### Overcoming Gravity: A Systematic Approach to Gymnastics and Bodyweight Strength (Second Edition)

Producent: Battle Ground Creative

Overcoming Gravity: Systematic Gymnastics & Strength to książka autorstwa Stevena Lowa, która jest doskonałym przewodnikiem dla wszystkich pasjonatów gimnastyki i treningu siłowego. Ta druga edycja posiada aż 590 stron i jest niezbędnym źródłem wiedzy na temat treningu siłowego opartego na własnej masie ciała.

Ta książka omawia metodykę treningu siłowego, ćwiczenia kalisteniczne oraz naukowe podejście do budowania siły i sprawności fizycznej. Autor zapewnia czytelnikom wskazówki dotyczące poprawy techniki, zwiększenia wydolności oraz optymalizacji treningu w celu osiągnięcia maksymalnych rezultatów.

Dzięki tej książce zrozumiesz zasady rządzące gimnastyką oraz treningiem siłowym opartym na własnej masie ciała. Bez względu na to, czy jesteś początkującym czy doświadczonym trenującym, 'Overcoming Gravity' pomoże Ci w osiągnięciu swoich fitnessowych celów

- **temat:** Sports & Recreation / Gymnastics, Sports & Recreation / Training
- **wiążący:** paperback
- **język:** english, english, english
- **waga przedmiotu:** 1 pounds
- **strony:** 590
- **słowo kluczowe tematu:** Body weight Training, bodyweight, bodyweight training, calisthenics, exercise, gimnastyka, gymnastics, kalistenics, overcoming gravity, science, siła, strength training, trening siłowy
- **kod podmiotu:** SPO017000, SPO047000
- **waga opakowania przedmiotu:** 1.51 kilograms
- **wydanie:** 2
- **producent:** Battle Ground Creative
- **zewnętrznie przypisany identyfikator produktu:** 9780990873853, 09780990873853
- **autor:** Low, Steven
- **zalecane węzły przeglądania:** 20657313031, 20789019031, 20788875031
- **Data publikacji:** 2016-11-18T00:00:01Z
- **numer wydania:** 2
- **nazwa przedmiotu:** Overcoming Gravity: A Systematic Approach to Gymnastics and Bodyweight Strength (Second Edition)
- **data premiery:** 2016-11-18T00:00:01Z
- **data uruchomienia strony produktu:** 2016-05-22T00:00:01Z

## Parametry

|                     |            |
|---------------------|------------|
| <b>Format</b>       | papierowa  |
| <b>Język</b>        | polski     |
| <b>Autor</b>        | Steven Low |
| <b>Liczba stron</b> | 590        |
| <b>Wydanie</b>      | 2          |