



Podręcznik Treningu Siłowego: Zwinne Podejście do Periodyzacji

Indeks: 750522 Producent: Independently published

Cena: 249.67 zł

Opis

Strength Training Manual: The Agile Periodization Approach

Producent: Independently published

- **temat:** Sports & Recreation / Bodybuilding & Weight Training
- **wiązący:** paperback
- **język:** english, english, english
- **strony:** 496
- **słowo kluczowe tematu:** 1RM, percent-based, planning, powerlifting, resistance, science, weightlifting
- **kod podmiotu:** sxb, SPO006000
- **waga opakowania przedmiotu:** 1.34 kilograms
- **numer seryjny:** 1
- **producent:** Independently published
- **tytuł serii:** Strength Training Manual
- **zewnętrznie przypisany identyfikator produktu:** 9798604459898, 09798604459898
- **autor:** Jovanović, Mladen
- **Data publikacji:** 2020-01-28T00:00:01Z
- **numer wydania:** 1
- **nazwa przedmiotu:** Strength Training Manual: The Agile Periodization Approach
- **data premiery:** 2020-01-28T00:00:01Z
- **data uruchomienia strony produktu:** 2022-01-19T02:38:34.841Z

Parametry