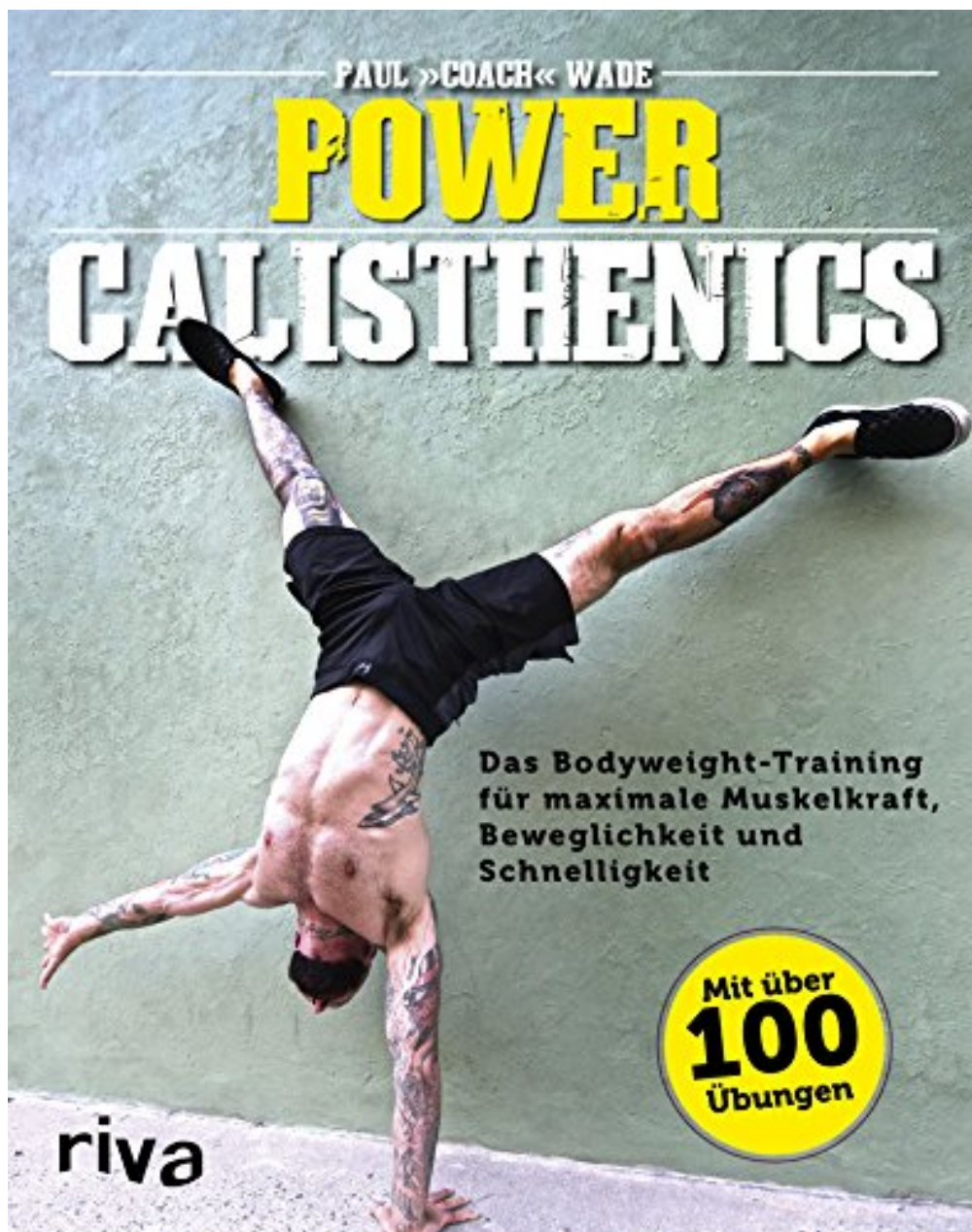


Power Calisthenics: Das Bodyweight-Training für maximale Muskelkraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit – mit über 100 Übungen



Datum: 23. April 2018

Verlag: Riva

Autor: Paul Wade

Seitenzahl: 368 Seiten

Sprache: Deutsch

PDF

Calisthenics, das Street-Workout mit dem eigenen Körpergewicht, ist perfekt für den

Muskelaufbau und die Steigerung der allgemeinen Fitness. Bodyweight-Training-Experte Paul Wade, seit Erscheinen seines Bestsellers Trainieren wie im Knast bekannt für seine unkonventionellen, progressiven Methoden, hebt Calisthenics auf ein neues Power-Level. Wenn auch du das ganze Paket willst, also schnell, stark, belastbar und agil sein willst, ist sein Konzept genau das Richtige für dich.

Mit explosiven Sprüngen, Power-Push-ups, Kip-ups, Vorwärts- und Rückwärtsrotationen sowie dynamischen Schwüngen kannst du deine Calisthenics-Fertigkeiten ultimativ weiterentwickeln. Über zehn Stufen wirst du vom Anfänger zum Master und steigerst dich von einfachen Übungen zu Suicide Jumps, Frontflips und Muscle-ups. Wade zeigt, wie du das Training richtig planst, Einheiten und Wiederholungen effektiv einsetzt und dich von Progression zu Progression weiterentwickelst – bis du dein Ziel erreicht hast: maximale Muskelkraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit!

<https://k2s.cc/file/ab12bdf8fdd8d/a7H1rdKji.pdf.rar>