

# Schnell und fit ab 50: Ein Trainingshandbuch für Ausdauersportler im besten Alter



Verlag: Covadonga  
Autor: Joe Friel  
Seitenzahl: 312 Seiten  
Sprache: Deutsch  
PDF

<https://k2s.cc/file/e363f270c26ac/hc8lsV71B.pdf.rar>