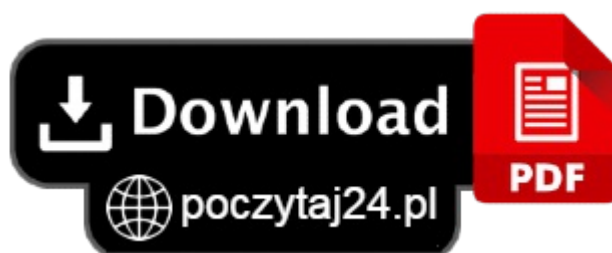


# Chris McNab - Trening ekstremalny (2015)

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



Niniejsza książka przedstawia sposoby na osiągnięcie maksymalnej sprawności fizycznej poprzez uprawianie najróżniejszych sportów, od biegów po kajakarstwo. Czytelnik znajdzie tu zarówno porady praktyczne (spisane w oparciu o wyniki najnowszych badań oraz opinie ekspertów), jak i psychologiczne - doskonalenie kondycji wymaga bowiem tyleż determinacji, co wytrzymałości fizycznej.

Krok po kroku, będziemy analizować doświadczenia i wnioski, zgromadzone przez specjalistów treningu wojskowego, w szczególności - sił specjalnych, do których należą wyłącznie najwytrzymalsi sportowcy. Przyjmując ich...

