

Trening siły eksplozywnej w sportach walki

Ściąganie książek pdf



Szeligowski Piotr

Trening siły eksplozywnej w sportach walki Szeligowski Piotr pobierz PDF Siła eksplozywna warunkuje wykonywanie dynamicznych ruchów, gwałtownych zwrotów ciała, skoków, kopnięć czy zmian kierunku ruchu i zatrzymań. Wszystkie te elementy są niezwykle ważne w uprawianiu karate, dzudo czy MMA, a także wielu innych dyscyplin, takich jak piłka nożna, koszykówka, siatkówka.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.