

# Efektivní posilování s činkami



[Christoph Delp](#)

Efektivní posilování s činkami - Christoph Delp ke stažení PDF Nejlepší cviky a tréninkové programy. Publikace se zaměřuje na správné posilování s činkami jak pro muže, tak i pro ženy. Nabízí efektivní cvičební plán, čtenáře uvádí do základů teorie (fyziologické, biochemické procesy) a vysvětluje, jak si správně sestavit tréninkový program v posilovně či doma. Názorně vede krok za krok

