



## Fit ohne Geräte: Die 90-Tage-Challenge für Männer

Mark Lauren

 **Download**

 **Online Lesen**

**Fit ohne Geräte: Die 90-Tage-Challenge für Männer** Mark Lauren

Riva Illustriertes Buch mit neuem, einfacheren Intensivprogramm für gerätefreies trainieren. Zusätzliches Ernährungskonzept abgestimmt auf das Fitnessprogramm. Broschiert: 177 Seiten; Verlag: Riva Verlag.

 [Download Fit ohne Geräte: Die 90-Tage-Challenge für Männer ...pdf](#)

 [Online Lesen Fit ohne Geräte: Die 90-Tage-Challenge für Männer ...pdf](#)

# Fit ohne Geräte: Die 90-Tage-Challenge für Männer

*Mark Lauren*

**Fit ohne Geräte: Die 90-Tage-Challenge für Männer** Mark Lauren

Riva Illustriertes Buch mit neuem, einfacheren Intensivprogramm für gerätefreies trainieren. Zusätzliches Ernährungskonzept abgestimmt auf das Fitnessprogramm. Broschiert: 177 Seiten; Verlag: Riva Verlag.

## Downloaden und kostenlos lesen Fit ohne Geräte: Die 90-Tage-Challenge für Männer Mark Lauren

---

192 Seiten

### Kurzbeschreibung

Fit ohne Geräte ist die erfolgreichste und effizienteste Fitnessformel unserer Zeit. Millionen Menschen weltweit trainieren nach Mark Laurens bewährtem Konzept: gerätefrei, an jedem beliebigen Ort und nur mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand. Dieses neue Intensivprogramm ist noch viel einfacher umzusetzen und eigens dafür konzipiert worden, in drei Monaten das Maximum aus dir herauszuholen. Dafür musst du keine Übungen und Trainingspläne zusammenstellen, denn die 90Tagechallenge gibt Tag für Tag genau vor, was und wie trainiert werden soll. Dazu enthält sie ein optimal auf das Programm abgestimmtes Ernährungskonzept und Lifestyltipps von Fitnessguru und Bestsellerautor Mark Lauren. Nun heißt es dranbleiben! In 90 Tagen wirst du staunen, welche großartige Veränderungen mit Bodyweighttraining und der richtigen Ernährung in so kurzer Zeit möglich sind. Über den Autor und weitere Mitwirkende Mark Lauren ist zertifizierter Sportausbilder beim amerikanischen Militär und hat in dieser Funktion über 700 Elitesoldaten auf ihren Einsatz bei Special Operations vorbereitet. Er ist ständig unterwegs und lebt überall dort, wo er als Trainer und Ausbilder gebraucht wird. Nebenbei trainiert er Triathlon und Muay Thai. Im Thaiboxen kämpft er auf Profiniveau. Sein Buch Fit ohne Geräte gehört zu den bestverkauften deutschen Fitnessbüchern im Jahr 2011.

Julian Galinski, geb. 1982, ist ausgebildeter Sportredakteur und Fitnesstrainer. Er arbeitet unter anderem für die Süddeutsche Zeitung und Sport1.de. Neben Ballsport und Bergsteigen gehört seine Leidenschaft vor allem Fitness- und Gesundheitsthemen.

Download and Read Online Fit ohne Geräte: Die 90-Tage-Challenge für Männer Mark Lauren

#9ZU6IVS2DOJ

Lesen Sie Fit ohne Geräte: Die 90-Tage-Challenge für Männer von Mark Lauren für online ebookFit ohne Geräte: Die 90-Tage-Challenge für Männer von Mark Lauren Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Fit ohne Geräte: Die 90-Tage-Challenge für Männer von Mark Lauren Bücher online zu lesen. Online Fit ohne Geräte: Die 90-Tage-Challenge für Männer von Mark Lauren ebook PDF herunterladenFit ohne Geräte: Die 90-Tage-Challenge für Männer von Mark Lauren DocFit ohne Geräte: Die 90-Tage-Challenge für Männer von Mark Lauren MobipocketFit ohne Geräte: Die 90-Tage-Challenge für Männer von Mark Lauren EPub