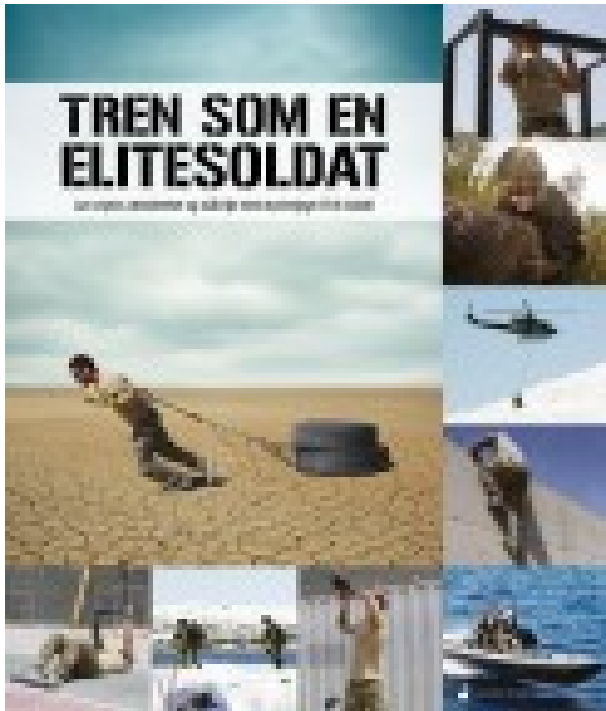


Tren som en elitesoldat



Forfatter:	Eirik Isdahl
Forlag:	Juritzen Forlag AS
Sprak:	Bokmål
Antall sider:	199
ISBN/EAN:	9788282058339
Kategori:	Sport og friluftsliv
Utgivelsesår:	2016

[Tren som en elitesoldat.pdf](#)

[Tren som en elitesoldat.epub](#)

Treningen har vært avgjørende for å gjøre meg fysisk og mentalt forberedt på tjenesten, enten det gjelder å forfølge opprørere i fjellheimen i Afghanistan eller å klatre opp skutesiden til russiske fiskefartøy i Barentshavet.

Eirik Isdahl har vært marinejeger i 14 år og er i aktiv tjeneste i dag. Han deler treningsopplegget han bruker for å holde seg i form til de krevende oppdragene, og viser deg hvordan du også kan trene som en elitesoldat. Med i boken er et autentisk treningsprogram designet for å utvikle styrke og utholdenhet tilpasset kravene fra operativ tjeneste.

I mine øyne har en marinejegers kampvilje en klar overføringsverdi til treningsrommet

På tilbudstorget til haugenbok.no er det alltid mange gode bøker på tilbud. Lave priser og gode betalingsmuligheter hos Norges raskeste nettbokhandel. Bokhandel med fraktfri levering.

Stort utvalg av bøker innenfor sjangerne roman, krim/spenning og fantasy/science fiction. Kjøp bøkene dine hos Tanum - vi har et stort utvalg av bøker. Velg selv om du vil hente boken i butikk, eller få den tilsendt via post.

Fri frakt på ordre over.