



36 | Portret prezentera
- Wojciech Świętek



12 | **Trenować jak mistrz**
Trening funkcjonalny dla piłkarzy ręcznych

ZAJĘCIA GRUPOWE

- 4 Instruktor w branży fitness – jeszcze pracownik czy już samodzielna firma? Część 1.
- 8 Double Vertical Step – sposób na kreatywność
- 10 Pole dance

TRENING SIŁOWY I CARDIO

- 12 Trenować jak mistrz. Trening funkcjonalny dla piłkarzy ręcznych
- 16 Hantle – pionier w treningu z oporem bez względu na czas
- 19 News

TRENING PERSONALNY

- 21 Akademia Star Fitness z kompleksową ofertą szkoleń w 2013 r. – artykuł sponsorowany
- 22 Antyk, ale na topie, czyli trening funkcjonalny przy użyciu maszyn pilates, cz.1
- 25 News
- 28 Pozytywny trener fitness
- 30 Trening funkcjonalny – aktualny przegląd urządzeń i akcesoriów



28 | Pozytywny trener fitness



30 | Trening funkcjonalny
– aktualny przegląd urządzeń i akcesoriów

SPOŁECZNOŚĆ

- 36 Portret prezentera – Wojciech Świątek
- 38 Konkurs dla klubów fitness – edycja 2013

SZKOLENIA I BIZNES

- 40 News
- 41 Relacje

ZDROWIE I BADANIA

- 42 Stacking suplementów diety, cz. 4
- 46 Ból
- 49 FIT-EXPO fitness& sport park 2013 – artykuł sponsorowany
- 45 Sztuką jest mówić o skomplikowanych rzeczach w sposób prosty – artykuł sponsorowany
- 50 Grzyby – czy naprawdę nie mają żadnych wartości odżywczych?
- 54 Zapisane w genach. Typy budowy ciała

REGULARS

- 1 Edytorial
- 2 Spis treści
- 56 Impressum/Spis reklamodawców
- 56 Zapowiedzi




42 | Stacking suplementów diety, cz. 4

TRENING FUNKCJONALNY



- 12 Trenować jak mistrz. Trening funkcjonalny dla piłkarzy ręcznych
- 22 Antyk, ale na topie, czyli trening funkcjonalny przy użyciu maszyn pilates, cz.1
- 30 Trening funkcjonalny – aktualny przegląd urządzeń i akcesoriów

Znajdziesz nas na facebooku 

Magazyn „Trainer” także w formie e-wydania

