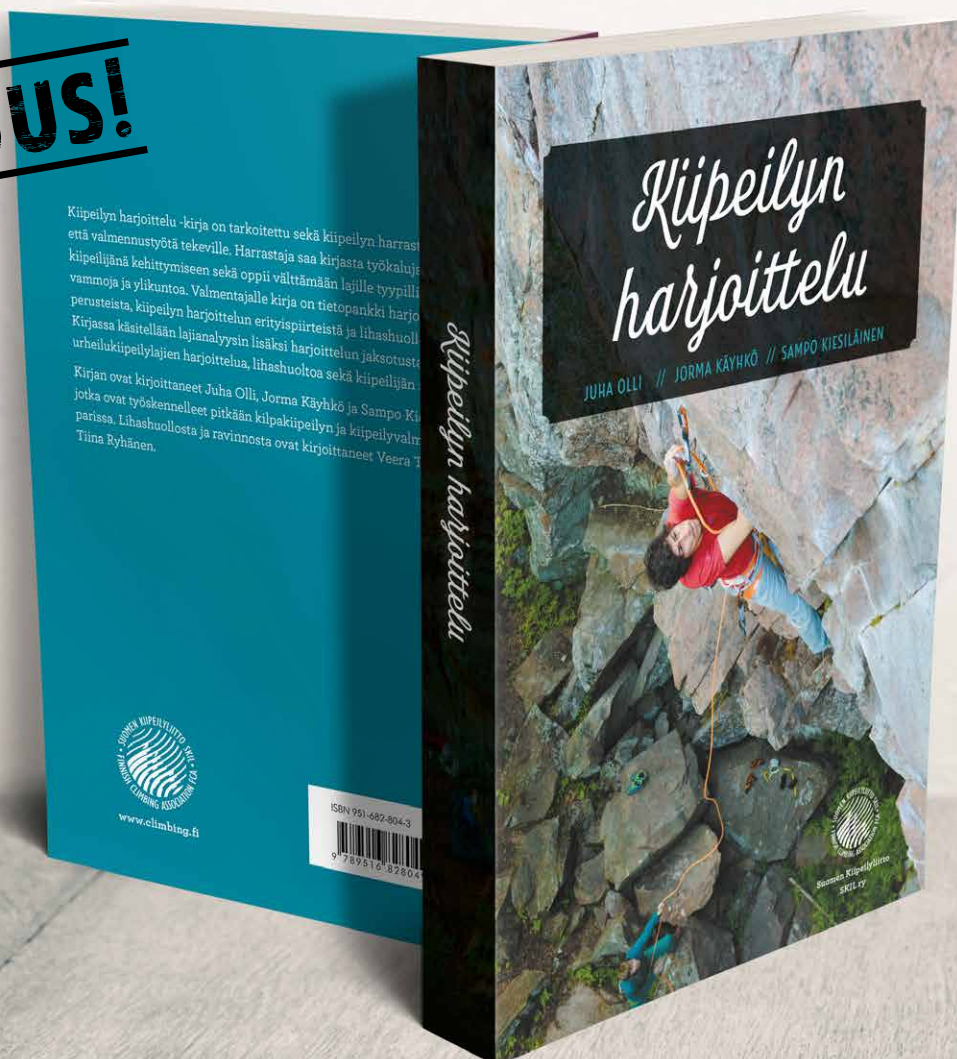


**Kuinka saada itsestä enemmän irti kiipeilyn saralla?
Mitä tehdä kun kehitys kiipeilyssä on tyssännyt?
Miten treenata tehokkaasti ja turvallisesti?**

KIIPEILYN HARJOITTELU

JUHA OLLI // JORMA KÄYHKÖ // SAMPO KIESILÄINEN // 25,-

UUTUUS!



Näihin ja moniin muihin kysymyksiin vastaavat Juha Olli ja kumppanit vastapainetussa Kiipeilyn harjoittelu -kirjassaan! Opus tarttuu tehokkaasti ja selkeästi kiipeilyn treenaamisen saloihin, antaa valmiita ja sovellettavia treeniohjelmia ja kattaa myös osa-alueita kuten ravinto, kehonhuolto sekä psyykinen harjoittelu.

Kirja soveltuu niin boulderoijille kuin köysikiipeilijöille, jotka haluavat viedä kiipeilynsä seuraavalle tasolle!

Tilaa osoitteesta:

climbing.fi/skilry/content/kiipeilyn-harjoittelu

