



Den kompletta löpar- och maratonboken : så springer du snabbare, längre och smartare

From Tukan Förlag



Descargar



Leer En Linea

Den kompletta löpar- och maratonboken : så springer du snabbare, längre och smartare From Tukan Förlag

Så springer du snabbare, längre och smartare.

Hitta ett träningsprogram som passar dig. I den här boken finns flera olika att välja mellan från 5 km till ett maraton.

Boken är indelad i sex delar. Första delen handlar om kroppen. Alla delar från hjärtat till knäna som är viktiga i löpning går igenom för att man ska få en bättre förståelse för sin kropp. Det här kapitlet är fullt av anatomiska bilder och genomskärningar av kroppen.

Andra delen handlar om förberedelser. Hitta rätt skor, bra kläder, uppvärmning m.m. m.m. Tredje delen handlar om hur man ska lägga upp sin träning och olika slags sätt att variera sin löpning. Det handlar t.ex. om hur man som nybörjare gradvis ska avancera, intervallträning eller hur man lägger upp ett maratonprogram.

Fjärde delen tar upp styrka och muskelbyggande. Här får man bl.a. ett core-träningsprogram i tre olika nivåer så att man kan välja ett passande. Alla övningar är specifikt anpassade för löpare. Bokens nästsista del handlar om tävling. Hur man förbereder sig, kommer i rätt sinnesstämning och på ett klokt sätt maxar sin förmåga på tävlingsdagen. Sista kapitlet tar upp underhåll av kroppen hur man på bästa sätt tar hand om löparkroppen för att hålla andan uppe och undvika skador.

Format: 198x240 mm



[Descargar Den kompletta löpar- och maratonboken : så springer d ...pdf](#)



[Leer en linea Den kompletta löpar- och maratonboken : så springer ...pdf](#)

Den kompletta löpar- och maratonboken : så springer du snabbare, längre och smartare

From Tukan Förlag

Den kompletta löpar- och maratonboken : så springer du snabbare, längre och smartare From Tukan Förlag

Så springer du snabbare, längre och smartare.

Hitta ett träningsprogram som passar dig. I den här boken finns flera olika att välja mellan från 5 km till ett maraton.

Boken är indelad i sex delar. Första delen handlar om kroppen. Alla delar från hjärtat till knäna som är viktiga i löpning går igenom för att man ska få en bättre förståelse för sin kropp. Det här kapitlet är fullt av anatomiska bilder och genomskärningar av kroppen.

Andra delen handlar om förberedelser. Hitta rätt skor, bra kläder, uppvärmning m.m. m.m. Tredje delen handlar om hur man ska lägga upp sin träning och olika slags sätt att variera sin löpning. Det handlar t.ex. om hur man som nybörjare gradvis ska avancera, intervallträning eller hur man lägger upp ett maratonprogram.

Fjärde delen tar upp styrka och muskelbyggande. Här får man bl.a. ett core-träningsprogram i tre olika nivåer så att man kan välja ett passande. Alla övningar är specifikt anpassade för löpare. Bokens nästsista del handlar om tävling. Hur man förbereder sig, kommer i rätt sinnesstämning och på ett klokt sätt maxar sin förmåga på tävlingsdagen. Sista kapitlet tar upp underhåll av kroppen hur man på bästa sätt tar hand om löparkroppen för att hålla andan uppe och undvika skador.

Format: 198x240 mm

Descargar y leer en línea Den kompletta löpar- och maratonboken : så springer du snabbare, längre och smartare From Tukan Förlag

192 pages

Download and Read Online Den kompletta löpar- och maratonboken : så springer du snabbare, längre och smartare From Tukan Förlag #79AVWMBK5FP

Leer Den kompletta löpar- och maratonboken : så springer du snabbare, längre och smartare by From Tukan Förlag para ebook en líneaDen kompletta löpar- och maratonboken : så springer du snabbare, längre och smartare by From Tukan Förlag Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Den kompletta löpar- och maratonboken : så springer du snabbare, längre och smartare by From Tukan Förlag para leer en línea.Online Den kompletta löpar- och maratonboken : så springer du snabbare, längre och smartare by From Tukan Förlag ebook PDF descargarDen kompletta löpar- och maratonboken : så springer du snabbare, längre och smartare by From Tukan Förlag DocDen kompletta löpar- och maratonboken : så springer du snabbare, längre och smartare by From Tukan Förlag MobipocketDen kompletta löpar- och maratonboken : så springer du snabbare, längre och smartare by From Tukan Förlag Epub

79AVWMBK5FP79AVWMBK5FP79AVWMBK5FP