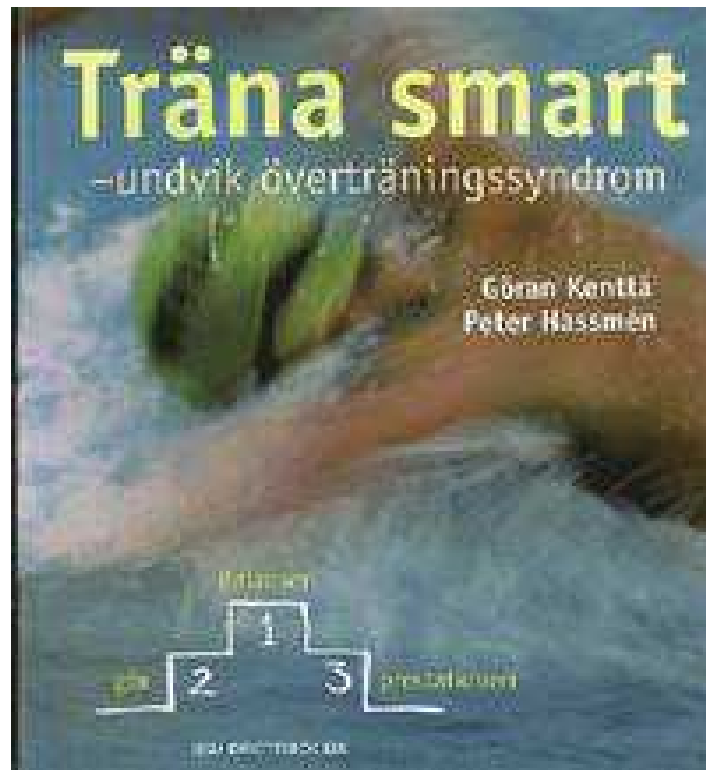


Tags: Träna smart : undvik överträningssyndrom ladda ner pdf e-bok; Träna smart : undvik överträningssyndrom bok pdf svenska; Träna smart : undvik överträningssyndrom epub books download; Träna smart : undvik överträningssyndrom e-bok apple; Träna smart : undvik överträningssyndrom las online bok; Träna smart : undvik överträningssyndrom MOBI download

---

## **Träna smart : undvik överträningssyndrom PDF E-BOK**

**Marte Bentzen,Göran Kenttä,Per-Olov Ström,Susanne Meckbach,Stefan Falk**



Författare: Marte Bentzen,Göran Kenttä,Per-Olov Ström,Susanne Meckbach,Stefan Falk

ISBN-10: 9789188940452

Språk: Svenska

Filstorlek: 1858 KB

## BESKRIVNING

Varför blir man övertränad? Om du vill bli bäst måste du träna mest och hårdast. Låter det välbekant? En viss sanning ligger det i detta påstående. För det går naturligtvis inte att bli framgångsrik inom någon idrott utan att träna mycket och hårt. Men nog så viktigt är att finna balansen mellan lagom träningsdos och återhämtning. Det är först när träning och återhämtning är i harmoni som den optimala prestationsutvecklingen är möjlig. Det gäller alltså att bli en träningsintelligent idrottare. Men när ambitionsnivån är på topp och kunskapen om träning och återhämtning är svag finns det istället risk för att drabbas av överträningssyndrom. Vanligt förekommande orsaker till överträningssyndrom: Dålig kommunikation med tränaren. Förnekande av kroppens signaler. Rädsla för att betraktas som svag, slö eller misslyckad. En smal idrottsidentitet som står och faller med tävlingsresultat. En känsla av att vara fången och tvungen att fortsätta. Dålig träningsplanering. Monoton träning. Mycket tävlande. Högt mental anspänning, hög intensitet utan möjlighet till fullständig återhämtning. Bristande förmåga eller slarvande med återhämtning. Från normal trötthet till utbrändhet. Vem behöver mer kunskap om överträning? - Du som är tränare, ledare, förälder eller delaktig i någon annans träning - Du som tränar regelbundet - Du som är intresserad av prestationsutveckling. Ur innehållet: En typisk symtombild. Nedbrytning + återhämtning = träningsenhet. Träningsparadoxen. Den optimala träningszonen. Aktiv återhämtning. Total kvalitet på återhämtning - ny svensk metod. Nära samarbete mellan tränare och aktiv. Synen på träning förändras. Formeln för det perfekta träningsupplägget.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Träna smart : undvik överträningssyndrom - Adlibris Bokhandel**

Träna smart Undvik överträningssyndrom Kenttä Göran & Hassmén Peter 248 sidor Häftad sisu idrottsböcker 1999 illustrerad. Träna smart Undvik ...

### **Överträning - Idrottsdoktorn**

Träna smart-undvik överträningssyndrom. SISU Idrottsböcker. Michalsik. L.&Bangsbo. J. (2004) Aerob och anaerob träning. SISU Idrottsböcker. Bompa.

### **Svensk Idrottsmedicin**

Ansöka till Hälsa och Idrott 2019; Specialidrott på yrkesgymnasiet; Utbildningar utanför Åland; Dokument att ladda hem; Barn och Ungdom

**TRÄNA SMART : UNDVIK ÖVERTRÄNINGSSYNDROM**

***LÄS MER***