

Tags: Maraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai MOBI download; Maraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai las online bok; Maraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai e-bok apple; Maraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai ladda ner pdf e-bok; Maraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai bok pdf svenska; Maraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai epub books download

Maraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai PDF E-BOK

Sara Lövestam



Författare: Sara Lövestam
ISBN-10: 9789174247879
Språk: Svenska
Filstorlek: 4107 KB

BESKRIVNING

Göteborgsvarvet, Lidingöloppet, Stockholm Marathon ? eller varför inte NY City Marathon? Oavsett vilket långlopp du väljer har du nytta av den här boken. Här får du vår svenske löpexpert och maratonvinnare Anders Szalkais träningsprogram och samlade kunskap för hur du blir en riktigt bra långlöpare. Du får bland annat veta hur långt innan ett lopp du måste börja träna, hur snabbt du kan räkna med att springa maran, vad du ska äta och dricka under loppet samt hur du kan använda en träningsdagbok för att förbättra dina resultat. Och självklart, alla olika träningspass som tar dig till ditt mål: distans, långpass, fartlek, intervaller och löpskolning ? allt du behöver för att köra en målinriktad träning med ett långlopp i fokus. Ur innehållet ? Dagsform och förutsättningar ? Långpass och distans ? din grundträning ? Kvalitativ träning ? för utveckling och toppform ? Förbättra din löpteknik ? Styrka för löpare ? Vinterträning och löpband ? Så undviker du skador ? Träningsprogram för maraton ? Träningsprogram för halvmaran ? Nå längre ? ultraträning ? Sätt ihop ditt eget träningsprogram

Fotograf: Jenny Grimsgård

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ny bok - Marathon och andra långlopp av Anders Szalkai - Joggingkor.nu

Köp Maraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai. Göteborgsvarvet, Lidingöloppet, Stockholm Marathon - eller varför inte NY City Marathon? Oavsett ...

Träna - Stockholm Marathon

Article 3 En av Sveriges mest framstående långdistanslöpare är Anders Szalkai. Han är mannen som lever och andas ... Maraton och andra långlopp - träna med ...

Alla e-böcker och ljudböcker av Anders Szalkai - Bokon

Article 3 En av Sveriges mest framstående långdistanslöpare är Anders Szalkai. Han är mannen som lever och andas löpning och han har bland annat vunnit ...

MARATON OCH ANDRA LÅNGLOPP : TRÄNA MED ANDERS SZALKAI

LÄS MER