

Tags: Uthållighetsträning : en bok för bättre resultat bok pdf svenska; Uthållighetsträning : en bok för bättre resultat epub books download; Uthållighetsträning : en bok för bättre resultat e-bok apple; Uthållighetsträning : en bok för bättre resultat ladda ner pdf e-bok; Uthållighetsträning : en bok för bättre resultat MOBI download; Uthållighetsträning : en bok för bättre resultat las online bok

---

## **Uthållighetsträning : en bok för bättre resultat PDF E-BOK**

**Niclas Ericsson,Camilla Porsman Reimhult**



Författare: Niclas Ericsson,Camilla Porsman Reimhult

ISBN-10: 9789197716093

Språk: Svenska

Filstorlek: 4974 KB

## BESKRIVNING

Det här är en bok för dig som älskar uthållighetsträning och satsar hårt på att bli så bra du någonsin kan bli. Uthållighetsträning. En bok för bättre resultat lär dig att det inte är hur många träningstimmar du maximalt kan peta in ditt träningsprogram som räknas, utan hur mycket och hur pass hård träning du klarar av att återhämta dig ifrån. Du lär hur du optimerar återhämtningen och periodiserar din träning för maximal prestationsförbättring. Boken ger dig tips på långsiktig träningsplanering och -analys. Här kan du inhämta ingående kunskaper om träningsmetoder som pulsträning och på samma gång lära dig hur du bli bättre på att avläsa kroppens signaler i fråga om vilken intensitet du ska hålla och din hälsa i stort. Med boken hjälp lär du dig träna smartare och på så vis få ut mer av varje enskilt träningspass. Uthållighetsträning. En bok för bättre resultat erbjuder också massor av inspiration. Några av idrotts-Sveriges främsta profiler, Charlotte Kalla, Mustafa Mohamed, Gustav Larsson och Veronica Andreasson, bjuder frikostigt på sina metoder för uppladdning och återhämtning. Du får ta del av deras träningstips och tankar kring sådant som kost och motivation. En del av boken handlar om hur och vad du ska äta och dricka för att få ut mesta möjliga av din träning. Uthållighetsträning. En bok för bättre resultat ger dig också en mängd tips på hur du förebygger skador och sjukdomar orsakade av överträning, samt hur du gör det bästa av ett ofrivilligt träningsuppehåll. Boken innehåller dessutom ett unikt avsnitt om funktionskläder som lär dig allt du behöver veta för att hitta rätt bland marknadens enorma utbud. Här förklaras hur rätt klädsel hjälper dig att orka träna hårdare. Detaljerade köpguider tipsar dig om vad du särskilt ska tänka på när du köper din utrustning.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Camilla Porsman Reimhult - Böcker | Bokus bokhandel**

Innehållet i detta tränarpass är hämtat ur kapitlet om uthållighetsträning i boken ... sig bäst för barn är ... på en ikon för att logga ...

### **Alla kan lyckas med sina studier : 10 verktyg för bättre resultat och ...**

Köp boken Coaching för bättre resultat : ... Den internationella bästsäljaren Coaching för bättre resultat är en väletablerad grundbok på utbildningar i profe

### **Whitmore john - nya coaching för bättre resultat - (häftad) - böcker ...**

Det viktiga i valet av träningsmetod är att välja en som passar bra och som ger det resultat ... Den här metoden är ganska bra för ... Vid uthållighetsträning ...

**Uthållighetsträning : en bok för bättre resultat**

***LÄS MER***