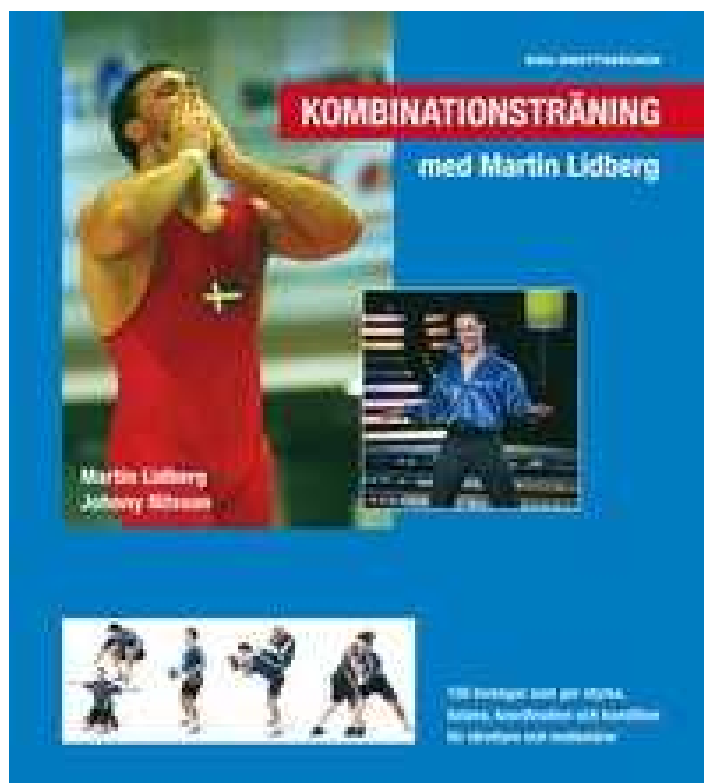


Tags: Kombinationsträning med Martin Lidberg las online bok; Kombinationsträning med Martin Lidberg e-bok apple; Kombinationsträning med Martin Lidberg ladda ner pdf e-bok; Kombinationsträning med Martin Lidberg epub books download; Kombinationsträning med Martin Lidberg bok pdf svenska; Kombinationsträning med Martin Lidberg MOBI download

Kombinationsträning med Martin Lidberg PDF E-BOK

Martin Lidberg,Johnny Nilsson



Författare: Martin Lidberg,Johnny Nilsson

ISBN-10: 9789185433285

Språk: Svenska

Filstorlek: 2910 KB

BESKRIVNING

Martin Lidberg och idrottsforskaren Johnny Nilsson ger här en guidning i kombinationsträningens spännande och omväxlande värld. Alla som vill få en bättre basfysik och helhetsfysik har nytta av den här boken. Motionärer, idrottsaktiva på olika nivåer samt tränare får tillgång till ett stort kartotek av övningar som kan utveckla den egna respektive andras fysik. Oavsett om du är elitidrottare eller inte så mår du bra av att träna allsidigt, vilket också kan ge långsiktigt bra resultat. Teori och övningsbank

Boken inleds med ett teoriavsnitt med grundkunskaper som du som läsare och användare kan ha nytta av för att förstå tankarna bakom träningsformerna i boken. Huvuddelen av boken innehåller exempel på olika träningsövningar och merparten av dessa är av typen helhetsövningar, det vill säga övningar som ställer krav på både styrka och kondition samt koordination och balans. Dessutom ges exempel på typiska kombinationsträningsprogram för motionärer (bas), tävlingsaktiva (avancerad) och elit (elit). Träningsprogrammen bygger på övningar från övningsbanken i boken. Foppa och Carro kombinationstränar enligt Martins koncept

I många av bokens övningar får du ut både styrka, balans, smidighet och uthållighet i en och samma övning. Därför är det inte så konstigt att många av världens största idrottare genom åren vänt sig till brottningen för att få kunskap om bättre helhetsfysik. Inom brottningen, som är världens äldsta idrottsgren, har man lång erfarenhet av övningar som ger den fysik som en framgångsrik atlet idag behöver för att lyckas och även för att minimera skaderisken som idrotten idag medför. Även i Sverige har vi många exempel på framgångsrika idrottare och föreningar inom olika idrotter som byggt upp sin fysik genom brottningens framgångsrika träningskoncept. Carolina Klüft, Peter Forsberg och Frölunda Hockey är några som har använt brottningens kombinationsträningskoncept. Då har det inte handlat om ren brottningsträning, utan att ta del av träningsmetoder och övningar som ger en helhetsfysik som är svår att komma åt på annat sätt. Rolig, inspirerande och tuff träning

De flesta av bokens övningar utförs i par och är mycket väl lämpade till allt från den glada motionären som vill optimera sin fysik eller få en finare kropp och hållning, till elitidrottaren som vill bli bäst i världen. Eftersom det är utövaren som bestämmer tempot och styrkan i övningarna så kan man alltid anpassa träningen till sin egen kapacitet och förmåga. Många av övningarna är också att rekommendera för dem som vill förbättra sin motorik och smidighet, oavsett ålder.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Kombinationsträning med Martin Lidberg - adlibris.com

Under resan fick de roliga snabba danspass med Cecilia Ehrling, stenhård kombinationsträning med Martin Lidberg och spännande föreläsningar om kost ...

Lidberg - Shoppa billigt på Shoppaloss.se

Stort grattis Martin Lidberg till segern i Mästarnas mästare 2017! Vår bok "Kombinationsträning med Martin Lidberg" finns just nu för kanonpriset 64...

Kombinationsträning med M... | Martin Lidberg - bokborsen.se

Buy Kombinationsträning med Martin Lidberg by Martin Lidberg, Johnny Nilsson (ISBN: 9789185433285) from Amazon's Book Store. Everyday low prices and free delivery on ...

LÄS MER