

Triathlon för dig PDF E-BOK

Jonas Colting



Författare: Jonas Colting
ISBN-10: 9789198030716
Språk: Svenska
Filstorlek: 2817 KB

BESKRIVNING

Triathleterna och författarna Jojje Borssén och Jonas Colting har tillsammans över 30 års erfarenhet av Sveriges nya folksport triathlon. Nu har de samlat sina bästa tips för dig vare sig du är nybörjare eller vill utvecklas vidare inom sporten, i den första svenska triathlonboken: Triathlon för dig! Bokens 200 sidor, uppdelade på tio kapitel är fullmatade med allt du behöver veta om de tre triathlonmomenten simning, cykel och löpning. Här får vi följa med under triathlonsportens historia, ta del av anekdoter och tips från några av våra största svenska triathleter genom tiderna och inspireras av triathlonbilder från jordens alla hörn. Dessutom delar författarna givetvis själva med sig av sina erfarenheter och tankar kring sporten, ger råd och tips inom respektive moment och exempel på heltäckande träningsprogramallt för att du ska nå bästa, möjliga resultat som triathlet! "Till boken medföljer även en 90 minuter lång DVD i vilken författarna bjuder in dig till att komma ännu lite djupare in i triathlonsportens fantastiska värld. Här får vi följa med Jojje och Jonas på träningspass upp i de spanska bergen, fördjupa oss i några av de viktigaste triathlon-termerna och höra författarnas personliga resonemang kring teknik och prylar inom sporten.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Colting Borssén Triathlonklubb - en triathlonförening för dig ...

För dig som vill kombinera en satsning på triathlon med studier finns flera alternativ. I Motala finns sedan flera år ett Riksidrottsgymnasium (RIG) och från och ...

Svenska Triathlonförbundet

Tillsammans med Svenska Triathlonförbundet erbjuder vi populära träningsveckor för nybörjare, dig i utvecklingsfas eller ... för triathlon: ...

Varför ska du ha en triathloncoach - Triathlon Coaching - Träningsprogram

Pris: 162,-. heftet, 2014. Sendes innen 1-3 virkedager.. Kjøp boken Triathlon för dig av Jonas Colting, Jølle Borssén (ISBN 9789198030716) hos Adlibris.com. Fri ...

LÄS MER