

Jernmænd PDF

Rasmus Henning



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Rasmus Henning

ISBN-10: 9788771085068

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3923 KB

BESKRIVELSE

De to tidligere elitesportsmænd, Rolf Sørensen og Steen Tinning, satte sig et fælles mål: At gennemføre Challenge Copenhagen's iron mandistance. De kontaktede den danske triatlet, Rasmus Henning, der blev tilknyttet som deres personlige mentor. I JERNMÆND følger du Rolf og Steens lange rejse fra beslutningen om at ville være jernmænd, over de mange timers træning og frem, til de krydser målstregen som nykronede jernmænd. JERNMÆND er bogen for alle, der har en drøm at blive jernmand. Du får bl.a.: · Et detaljeret træningsprogram · Motivationsstrategier · Hjælp til at købe det rigtige udstyr · Nyttige råd du kan bruge på selve konkurrencedagen · Råd om hvordan du skal spise · Hvordan du skal tackle de mange udfordringer · Hvordan du skal undgå skader · Hvordan du passer din træning ind i din hverdag

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Af Anders Kloster-gAArd Petersen Professor Religionsvidenskab Aarhus Universitet Man kan dårligt gå en tur i skoven uden at blive overhalet af løbere eller ...

Sommeren 2018 er en af dem, der vil gå over i historien. Med over 60 registrerede sommerdage har den været herlig lun og solrig. De fleste danskere har stornydt de ...

Køb 'Jernmænd' bog nu. De to tidligere elitesportsmænd, Rolf Sørensen og Steen Tinning, satte sig et fælles mål: At gennemfø ...

JERNMÆND

[Læs mere ...](#)