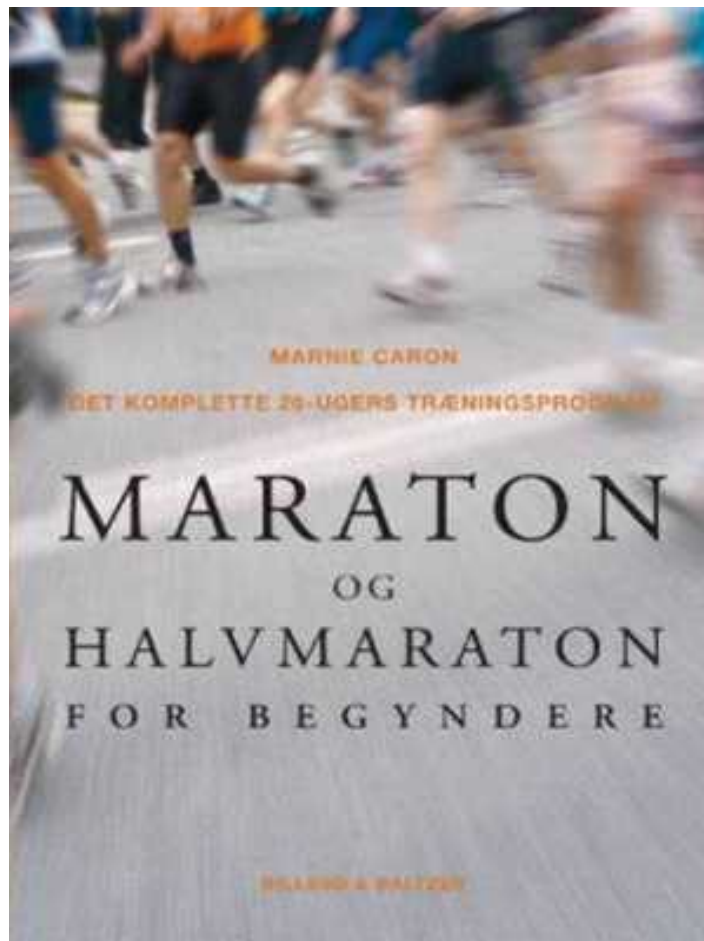


Søgeord: download Maraton og halvmaraton for begyndere pdfbøg, Maraton og halvmaraton for begyndere mobi, Maraton og halvmaraton for begyndere epub online gratis, Maraton og halvmaraton for begyndere torrent, Maraton og halvmaraton for begyndere læses online, digitaliseret Maraton og halvmaraton for begyndere pdf

---

## Maraton og halvmaraton for begyndere PDF

Marnie Caron



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Marnie Caron  
ISBN-10: 9788778421920  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4213 KB

## BESKRIVELSE

Med den rette træning kan mænd og kvinder uanset alder, facon og størrelse gennemføre en maraton. I bogen Maraton og halvmaraton for begyndere fremlægges et gå/løbe-træningsprogram, som er udviklet af eksperter, og som gradvis og sikkert forbereder dig til en maraton eller halvmaraton. Bogen hjælper dig også til at afgøre, hvilken distance der er den bedste for dig og giver tips til, hvordan du bevarer motivationen. Bogen omfatter blandt andet: En introduktion til maratonløb for begyndere Et 26-ugers træningsprogram til hel- og halvmaratonløb Råd og vejledning fra eksperter i idrætsmedicin Oplysning om ernæring, mental forberedelse, temposætning og forebyggelse af skader Hvis du nogensinde har overvejet at deltage i en hel- eller halvmaraton, vil denne bog hjælpe dig over mållinjen. Bogen er oversat af Anna Haxen og bearbejdet af Jes Clausen fra Dansk Maraton.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Løbeprogram for begyndere; Løbeprogram ... Dette løbeprogram er for løbere der har gennemført løbeprogram til halvmarathon og gerne vil lære at løbe en marathon.

Maraton og halvmaraton for begyndere (bog) af forfatteren Marnie Caron | Sport div. | Med den rette træning kan mænd og kvinder uanset alder, facon og størrelse ...

Forleden udgav vi bogen Maraton og halvmaraton for begyndere. Men hvordan staves maraton? Er det med th? Vi valgte med selvfølgelighed den korrekte danske stavemåde ...

## **MARATON OG HALVMARATON FOR BEGYNDERE**

[Læs mere ...](#)