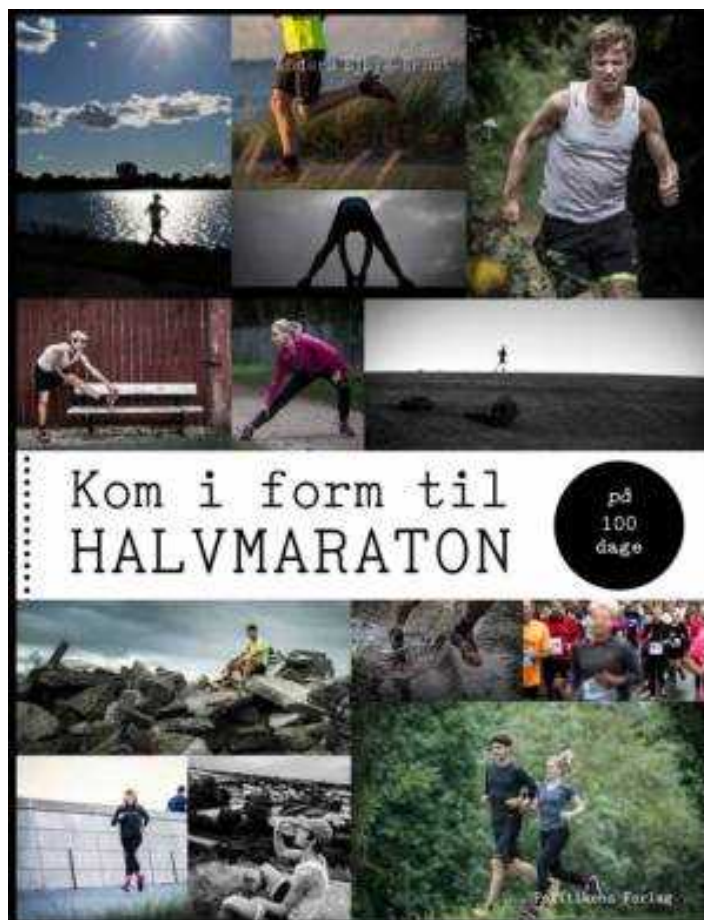


Søgeord: download Kom i form til halvmaraton på 100 dage pdf bøg, Kom i form til halvmaraton på 100 dage mobi, Kom i form til halvmaraton på 100 dage epub online gratis, Kom i form til halvmaraton på 100 dage torrent, Kom i form til halvmaraton på 100 dage læses online, digitaliseret Kom i form til halvmaraton på 100 dage pdf

Kom i form til halvmaraton på 100 dage PDF

Anders Ejbye-Ernst



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



Forfatter: Anders Ejbye-Ernst

ISBN-10: 9788740022940

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1627 KB

BESKRIVELSE

Kom i form til halvmaraton på 100 dage er skrevet af eliteløberen og sundhedsjournalisten Anders Ejbye-Ernst og henvender sig til løbere på alle niveauer lige fra begynderen, der skal i form uden skader til den erfarne motionist, som jagter nye personlige rekorder. Bogen kommer hele vejen rundt om alle løberlivets aspekter lige fra udstyr, kost og motivation til træning og konkurrenceforberedelse. Træningsfilosofien er inspireret af eliten men tilpasset bredden. Følger du træningsprogrammerne, vil du stå med en effektiv guide, der vil booste både din form og sundhed. Selvom bogen handler om, hvordan du bliver klar til halvmaraton, er de mange tips og tricks om udstyr, motivation, kost, træning og konkurrenceforberedelse almenkyldige for alle løbere, uanset om du træner mod 5 kilometer eller maraton. Har du bogen ved din side, så vil du have svar på de fleste af de spørgsmål, der opstår gennem dit liv som løber. Målet med bogen er ikke kun, at du gennemfører et halvmaraton – det er du fortsætter med at løbe bagefter. Sundhedseffekterne af løbetræningen er nemlig gigantiske og giver dig både livskvalitet og et længere liv. Derfor er bogen baseret på langsigtede løsninger, der styrker din motivation og krop – to faktorer der er altafgørende for du kan løbe ud i fremtiden. Formålet med bogen er at den skal kunne gøre alle løbere kloge. Derfor er den baseret på ny idrætsforskning men skrevet på almindelig hverdagsdansk, så alle kan forstå den. Ved siden af de mange opskrifter på forbedret form, sundhed og skadesminimering er bogen krydret med Anders' personlige træningserfaringer som topatlet gennem næsten 20 år. Her får læseren en praktisk indsigt i de konsekvenser, det har for kroppen, når man træner forkert – og rigtigt. Om forfatteren:

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Kom i form til halvmaraton på 100 dage er skrevet af eliteløberen og sundhedsjournalisten Anders Ejbye-Ernst og henvender sig til løbere på alle niveauer

Kom i form til halvmaraton på 100 dage (Forfatter: Anders Ejbye-Ernst, Forlag: Politiken, Format: Hæftet, Type: Bog, ISBN: 9788740022940)

Hvis du vil se, hvad du har lånt, reservere bøger eller redigere din brugerprofil, skal du være logget ind.

KOM I FORM TIL HALVMARATON PÅ 100 DAGE

[Læs mere ...](#)