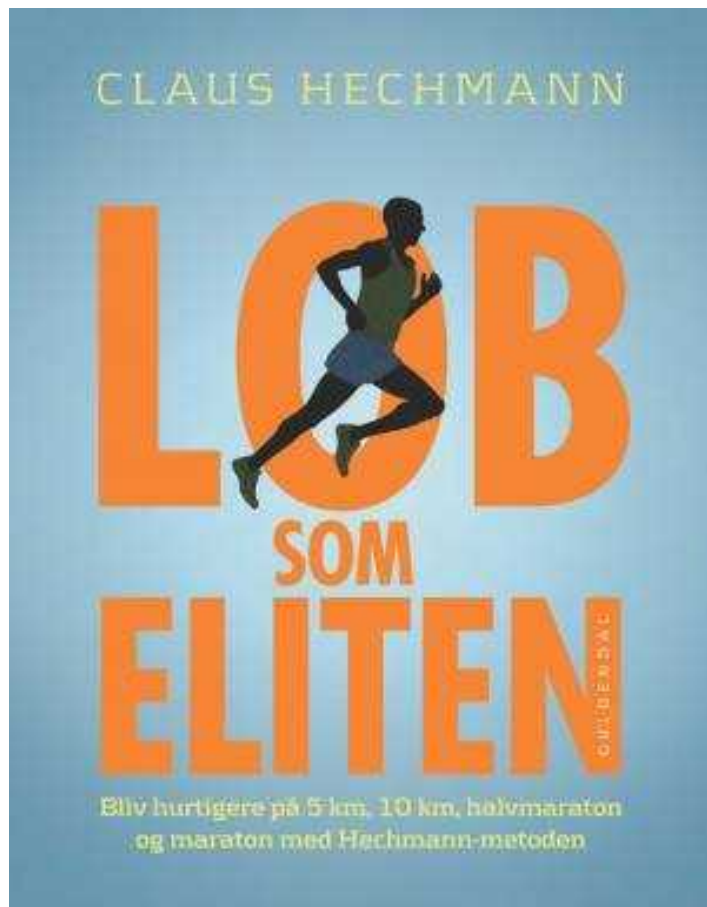


## Løb som eliten PDF

Claus Hechmann



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



Forfatter: Claus Hechmann

ISBN-10: 9788702160390

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2412 KB

## BESKRIVELSE

LØB SOM ELITEN er den ultimative bog til den seriøse løber. Den handler ikke om, hvordan løb kan gøre dig lykkelig, sund eller slank, men udelukkende om, hvordan du skal træne for at blive en hurtigere løber og få mest muligt ud af dit potentiale. Bogen indeholder fem specialdesignede 12-ugers programmer til distancerne 5 km, 10 km, Eremitageløbet, halvmaraton og maraton. Programmerne er seriøse og målrettede og arbejder på at optimere både din udholdenhed, kondition og løbeøkonomi, så du får de bedst mulige kort på hånden i den evige jagt på nye personlige rekorder. Derudover er der generelle afsnit om fysiologi, træningszoner, løbeteknik, styrketræning, træningsmængde og meget mere, så du bliver i stand til at forstå principperne bag din træning. Claus Hechmann er tidligere landsholdsløber og er i dag ansat som elitetræner i Sparta. For første gang deler han ud af alle sine træningshemmeligheder – og fortæller bl.a. om, hvorfor man faktisk kan blive hurtigere ved at løbe langsommere, og hvorfor hård intervaltræning ikke altid er nogen særlig god ide.

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

Køb elastiksnørebånd Her og løb som eliten! Elastiksnørebåndene er især effektive til dig der dyrker triathlon, duathlon og løb, men kan bruges til hele familien

Claus Hechmann har skrevet bogen Løb som eliten. Læs min anmeldelse af den! - En løbeblog

Hechmann Sport er et testcenter med over 25 års erfaring i test - og træningsplanlægning for udholdenhedsatleter inden for særligt mellem- og ...

## LØB SOM ELITEN

[Læs mere ...](#)