

Racercykel træning PDF

Tim Böhme



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Tim Böhme
ISBN-10: 9788778578198
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1320 KB

BESKRIVELSE

Bogen starter med basisviden om fitness og træning for at gå videre til udholdenhedstræning, der er grundlaget for cykling. Så går den til bjergtræning, hvor styrke er afgørende og til intensiv træning. Men ligeså vigtig er restitution - både passiv og aktiv. Bogen fortæller, hvordan du skal sidde på cyklen og du får særlige atletik- og koordinationsøvelser for cyklister. Så tager bogen fat på kosten, på særlig træning til maraton og til sidst det endelige mål for alle cykelryttere: træning til bjergkørsel. Bogen er meget grundig og meget praktisk nede på jorden, og den viser dig i tekst og billeder, hvordan du kan nå dine mål - og forfatterne kender alle faldgruberne! Skrevet til cykelmotionister, der vil nå store mål med deres racercykel.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Giver en mountainbike mest fordi, der er de brede dæk på, som er hårdere at drive rundt eller giver en racercykel mest fordi, ... (distance træning) ...

Hurtig racercykel i kulfiber, til træning og lange løb. Ultegra FD-R8000-gear, prisbelønnede Conti GP 4000 S-dæk, Selle Italia-sadel. Vægt 7,5 kg.

Gear-skift på racercykel er ofte et spørgsmål om timing. Det gælder om at kunne vurdere, ... Men samtidig er det en fantastisk måde at optimere sin træning på.

RACERCYKEL TRÆNING

[Læs mere ...](#)