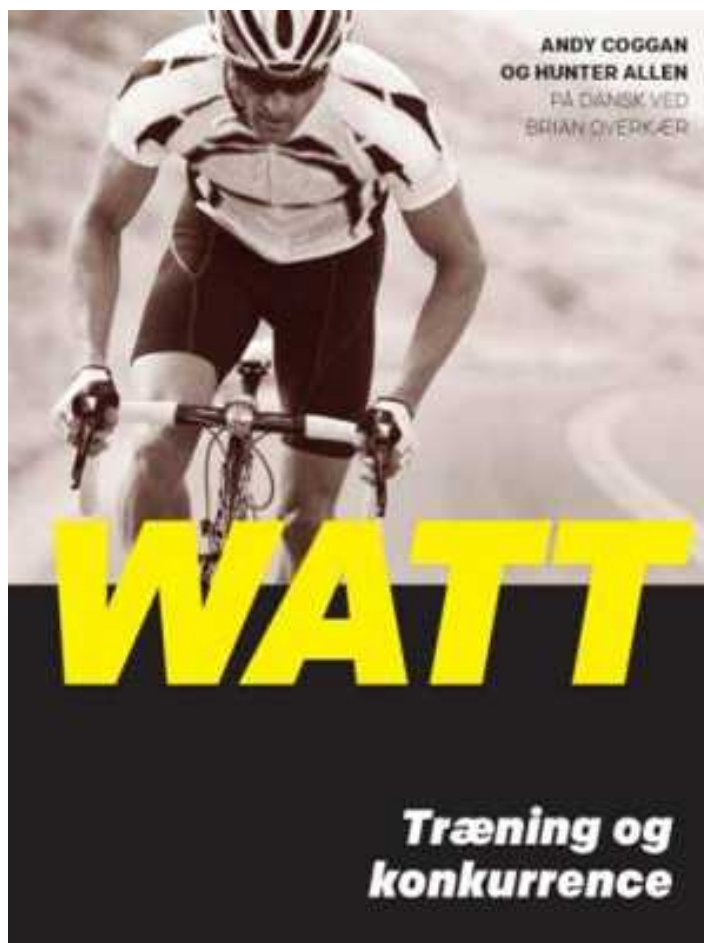


Watt PDF

Andrew Coggan



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



Forfatter: Andrew Coggan

ISBN-10: 9788777498848

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4678 KB

BESKRIVELSE

"Watt - træning og konkurrence" er et must-have for enhver cykelentusiast, der tager sig selv seriøst. Bogen rummer alt det man bør vide om watt-cykeltræningen, hvilket ikke er så lidt. I bogen gennemgås således blandt andet de syv "Power Zones", mere end 65 watt-baserede træningsprogrammer og FTP-begrebet. Watt-cykeltræningen har længe været populær blandt professionelle såvel som motionister - dette er der en helt specifik grund til! Ved hjælp af træning med watt-måling kan den seriøse motionist vende op og ned på hele sin træning, samt blive markant hurtigere og bedre. Den engelske udgave af "Watt - træning og konkurrence" har længe været betragtet som "biblen" inden for denne træningsform - nu er det tid til en dansk udgave af slagsen. Bogen er skrevet af sportsfysiologen Andrew Coggan og cykelcoachen Hunter Allen, der ved at have kombineret deres forskellige vidensområder, har skabt denne unikke og hæsblæsende bog. Andrew Coggan er således en international anerkendt fysiolog, der igennem årene har udgivet flere populære og roste bøger. Hunter Allen har coachet over tusinde cykelentusiaster igennem sin karrierer - så mon ikke de ved, hvad de snakker om. "Watt - træning og konkurrence" er den perfekte bog for alle, der elsker at cykle, både begyndere såvel som øvede og professionelle. Det er en bog for alle, der ønsker at stifte bekendtskab med watt-cykeltræningen, revolutionere sin egen træning og blive markant hurtigere og bedre.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Testens gennemførelse: 1. Kør 5 minutter på 100 watt (kvinder 70 watt) 2. Herefter øges der med 35 watt hvert andet minut indtil belastningen ikke længere kan ...

Oplev et underholdende, motiverende og tankevækkende foredrag . Jason Watt, tidligere professionel racerkører, har i dag stor succes med sine foredrag, som han ...

Quickly send and receive WhatsApp messages right from your computer.

[Læs mere ...](#)