

## TRI PDF

**Torbjørn Sindballe**



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



Forfatter: Torbjørn Sindballe

ISBN-10: 9788702129410

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3988 KB

## BESKRIVELSE

Triatlon er på vej til at blive en folkesport på linje med maraton og andre løbedistancer. "TRI - DEN ULTIMATIVE TRÆNINGSBOG" af Torbjørn Sindballe er et praktisk værktøj for både nybegyndere og mere øvede triatleter. I "TRI - DEN ULTIMATIVE TRÆNINGSBOG" forklarer Torbjørn Sindballe overskueligt og konkret, hvordan man kommer i form til at gennemføre enten en halv eller en hel ironman (3,8 km svømning, 180 km cykling og 42,1 km løb). Bogen er delt op i en række dele om bl.a. teknik, træningslære og ernæring og psykologi. Derud over bogens omdrejningspunkt en række forskellige træningsplaner med basistræning, grundtræning og specifik træning frem mod et stævne, ligesom der er en lang række specifikke træningsøvelser inden for de tre discipliner. Med "TRI - DEN ULTIMATIVE TRÆNINGSBOG" får triatleterne også masser af gode råd og tips omkring udstyr, gode stævner, styrketræning og ernæring. Bogen er ikke skrevet til superatleter, men til folk der skal have en hverdag med familie og job til at fungere ved siden af træningen. Bogen er rigt illustreret. Den tidligere verdensmester Torbjørn Sindballe har tidligere skrevet bogen DEN PERFEKTE PRÆSTATION.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Câu hỏi không dễ cử tri dành cho bà Nguyễn Thị Quyết Tâm (Dân trí) ...

Medlemmer. Ring eller skriv til en fra bestyrelsen, for at komme i kontakt med os, udover denne hjemmeside. Se hvor, hvordan og hvornår vi træner

three··(chemistry) Used in combination with a known element name (e.g. 'tri-silicon') to designate an unknown element that would reside three periods ...

[Læs mere ...](#)