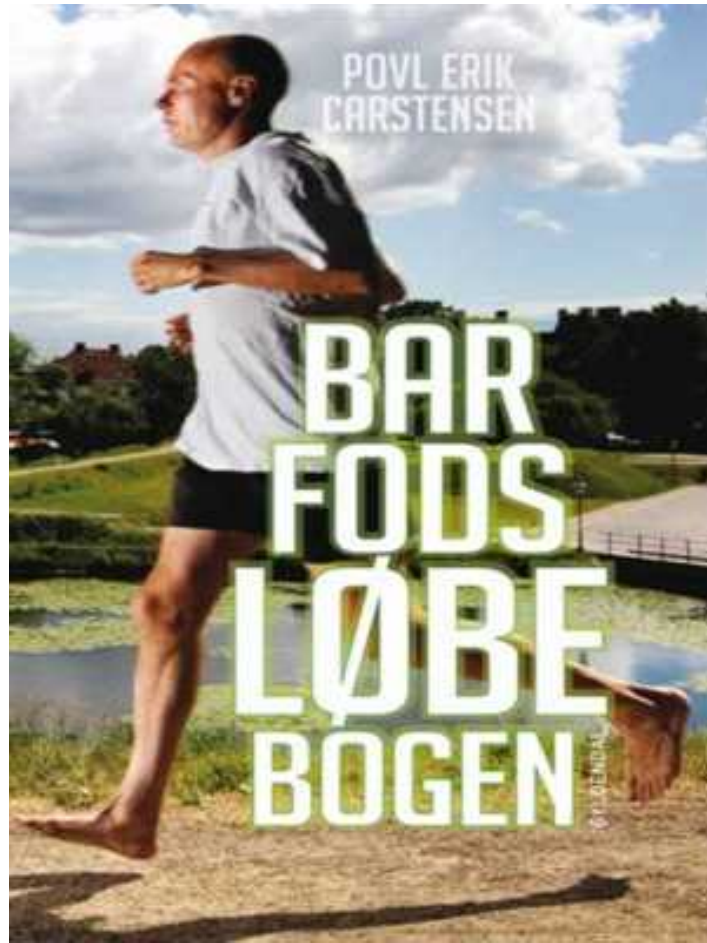


Barfodsløbebogen PDF

Povl Erik Carstensen



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Povl Erik Carstensen

ISBN-10: 9788702123210

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4930 KB

BESKRIVELSE

Det vakte en del opmærksomhed da Povl Erik Carstensen, en af pionererne i dansk stand-up og medlem af den legendariske duo John & Aage, gennemførte Copenhagen Marathon 2011 som 50-årig. Uden sko. I denne informative og inspirerende bog kan du læse, hvordan det gik for sig, og hvordan barfodsløb og løb i minimalsko måske er noget for dig, hvad enten du er rutineret løber eller nybegynder. Og hvad enten du blot er nysgerrig eller ønsker at slippe af med skader, smerter og andre løbeproblemer. For som Povl siger: Det skal være sjovt at løbe! BARFODSLØBEBOGEN er en komplet guide: Teknik, øvelser, minimalsko løbedagbog, træningsprogrammer m.m. Sådan kommer du i gang – og sådan bliver du ved! Povl Erik Carstensen (f. 1960) er et ikon inden for dansk stand-up, både solo og som den skaldede og fornuftige fra John & Aage. Povl Erik Carstensen har skrevet en lang række bøger, bl.a. "Etværelses med spisetøilet" (1996), "Historien om hvorfor dyrene siger, som de siger" (1997) og "Hvordan man overlever sin kones graviditet" (s.m. Thomas Wivel, 2006).

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Barfodsløbebogen. 169,95 kr. 135,96 kr. Spar 69,99 kr. Jagthåndbogen. 349,95 kr. 279,96 kr. Spar 59,99 kr. Udfordringen. 299,95 kr. 239,96 kr. Spar 49,99 kr.

Barfodsløbebogen - Bog. Af Povl Erik Carstensen - Indbinding: Hæftet 129,95 kr. Det vakte en del opmærksomhed da Povl Erik Carstensen, en af pionererne i dansk ...

Povl Erik Carstensen har skrevet en hurtigt læst bog om at forberede sig til et marathon løbet på bare fødder

BARFODSLØBEBOGEN

[Læs mere ...](#)