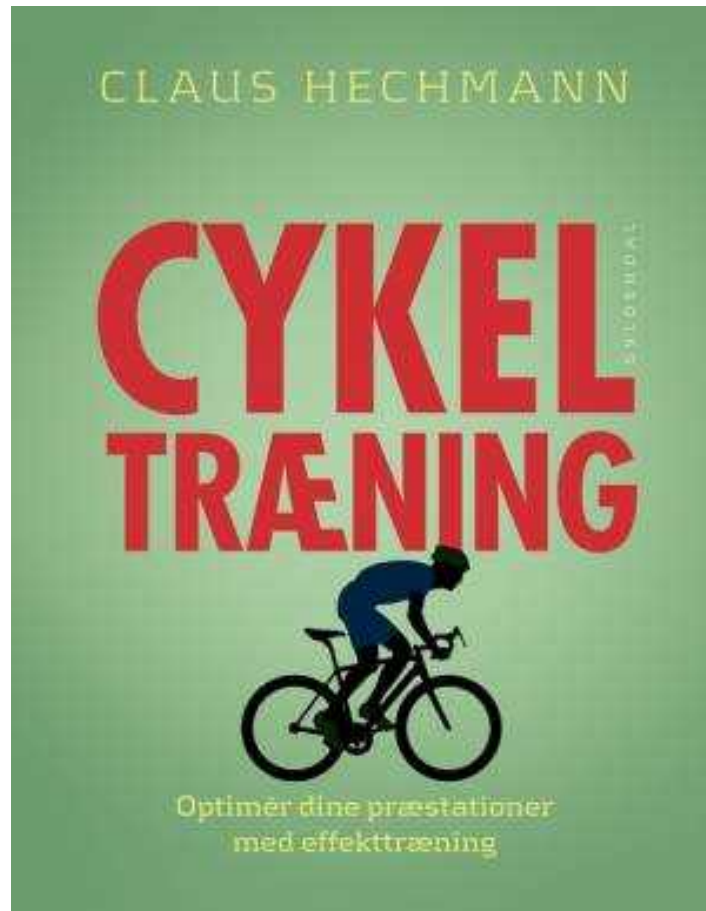


Cykeltræning PDF

Claus Hechmann



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



Forfatter: Claus Hechmann

ISBN-10: 9788702189179

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3535 KB

BESKRIVELSE

Cykeltræning er en fokuseret og præcis guide til at forbedre dine præstationer på cyklen med effekttræning. Princippet er enkelt: Du skal træne i at kunne cykle så hurtigt som muligt i så lang tid som muligt. Det gør du ved at stimulere din fedtforbrændning, og det kræver, at du træner din udholdenhed med varieret intensitet, hovedsageligt i de lette til moderate træningszoner og over rigtig mange kilometer. Det er på den måde, Claus Hechmann træner danske elitecyklister, og det var også det revolutionerende hovedbudskab i hans bestseller Løb som eliten. Princippet virker, uanset hvilket niveau du cykler på. Vi har forskellige forudsætninger fra naturens hånd, men træner du, som bogen vejleder dig til, vil du blive så god, som du overhovedet kan blive.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

DET LANGE SEJE TRÆK . December måneds centrale spørgsmål for den seriøse cykelrytter er HVORDAN BLIVER JEG LIDT STÆRKERE TIL NÆSTE ÅR END JEG HAR VÆRET I ...

Du behøver ikke at have mange års erfaring med cykeltræning for at kunne følge et træningsprogram. Hvert program er personligt ud fra fysik, ...

Er du ny i cykelsporten kan det være svært at gennemskue hvordan du træner bedst; hvor lang tid du skal træne ad gangen, hvor ofte, og med hvilken intensitet.

CYKELTRÆNING

[Læs mere ...](#)