

Tags: Träningslärans grunder : träna effektivare bok pdf svenska; Träningslärans grunder : träna effektivare e-bok apple; Träningslärans grunder : träna effektivare MOBI download; Träningslärans grunder : träna effektivare las online bok; Träningslärans grunder : träna effektivare epub books download; Träningslärans grunder : träna effektivare ladda ner pdf e-bok

---

## **Träningslärans grunder : träna effektivare PDF E-BOK**

**Allen Carr**



Författare: Allen Carr  
ISBN-10: 9789187745652  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3625 KB

## BESKRIVNING

Lägger du ner mycket tid på din träning men får inte längre någon utveckling - du har nått någon form av plåtå? Oavsett nivå, motionär eller elit, vill alla planera och genomföra träningen så att man får ut så mycket som möjligt av den tid man lägger ner. För detta krävs att man har koll på träningsläran som bygger på såväl erfarenheter från tränare och aktiva som på forskningsbaserad kunskap. Förutom en optimal prestationsutveckling bidrar träningsläran även till att man kan undvika belastningsskador och överträning. Genom att träna rätt saker, vid rätt tillfälle och på rätt sätt så tränar man helt enkelt effektivare och smartare och kan då lättare nå sina mål. Häftet riktar sig till den som är allmänt intresserad av träning och träningslära - både den aktive och tränaren och som upplever att det dyker det upp allt fler frågor som man vill ha svar på. Ambitionen är att beröra de flesta områden inom träningsläran - en del går igenom grundligt, andra relativt ytligt.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Träningslärans grunder : träna effektivare (SISU ... - amazon.co.uk**

Det finns massor av träningsappar som kan hjälpa dig att träna effektivt. ... Träningsappen är perfekt för dig som börjar springa från grunden.

### **TräningsKoordinator / AerobicWeekends Sweden**

Hur tränar man mest effektivt . ... Träningslärans grundläggande teori - Allmän idrottsfysiologi och anatomi - Barn och ungdomars utveckling - Tränaren .

### **Outdoor Training - Jaime Contreras Tittonen, Malin Contreras Tittonen ...**

En genomtänkt träning och planering höjer prestationen och skapar en bra grund för livet, ... När och Hur du tränar olika fysiska ... Träningslärans grunder.

***LÄS MER***