

Tags: Runner's World Best : spring snabbare las online bok; Runner's World Best : spring snabbare MOBI download; Runner's World Best : spring snabbare epub books download; Runner's World Best : spring snabbare bok pdf svenska; Runner's World Best : spring snabbare ladda ner pdf e-bok; Runner's World Best : spring snabbare e-bok apple

Runner's World Best : spring snabbare PDF E-BOK

Adam Bean



Författare: Adam Bean
ISBN-10: 9789185605088
Språk: Svenska
Filstorlek: 1502 KB

BESKRIVNING

Idag är löpning i alla dess former mer populärt än någonsin tidigare och denna bok riktar sig till alla som idag redan springer eller joggar regelbundet men vill komma vidare i sin träning. Runner's World är det världsledande magasinet om löpning och hjälper dig här att gå vidare i din träning och springa både snabbare och längre. De presenterar här de bästa teknikerna för hur du ska tänka, träna och äta för att ta din löpning till nästa nivå utan onödigt slitage på kroppen. Boken ger dessutom tydliga träningsscheman för olika typer av långdistanslopp och berättar hur du bör träna inför exempelvis ett maratonlopp. Boken är del 2 i Runner's Worlds systerserie till Men's Healths framgångsrika serie om träning.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

20-Week Foolproof Beginners Marathon Training Programme - Runner's World

Pris: 99 kr. Kartonnage, 2007. Finns i lager. Köp Runner's World Best : spring snabbare av Adam Bean på Bokus.com.

Runner's World UK Forum

The official YouTube channel for Runner's World magazine. Runner's World, the world's leading running magazine, informs, advises, and motivates runners of al...

Best Parkour and Freerunning - YouTube

En klar och tydlig display underlättar enormt när man är ute och springer, ... Den hittar alla satelliter snabbare än övriga konkurrenter och är mycket enkel ...

RUNNER'S WORLD BEST : SPRING SNABBARE

LÄS MER