

Tags: Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp las online bok; Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp epub books download; Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp e-bok apple; Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp bok pdf svenska; Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp MOBI download; Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp ladda ner pdf e-bok

Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp PDF E-BOK

Karin Bäcklund,Heidi Wold



Författare: Karin Bäcklund,Heidi Wold

ISBN-10: 9789173630467

Språk: Svenska

Filstorlek: 1858 KB

BESKRIVNING

För varje år som går blir Vasaloppet allt snabbare fulltecknat. Vasaloppets vintervecka växer hela tiden och slår nytt rekord varje år. Men det är inte bara att ställa sig på startlinjen och åka. Man måste vara förberedd och ha tränat för att det ska bli en härlig och framgångsrik upplevelse. Det är en konst att åka skidor. I den här boken presenterar skidexperten Mattias Svahn, f d elitåkare i långloppsvärldscupen och kommentator på SVT, sin syn på hur man bäst lägger upp träningen inför ett så långt lopp som Vasaloppet. När måste man börja träna, hur många mil ska man nöta - det är många frågor som besvaras. Och hur åker man egentligen skidor? Mattias har efter sin tävlingskarriär inspirerat och hjälpt både nybörjare och elitmotionärer till fina resultat i skidspåren med sina kurser och träningsläger. I boken hittar du: Teknikgenomgång i klassisk längdåkning Träningslära Träningsprogram för både nybörjaren och elitmotionären Materialguide Vallaskola Långloppsguide Boken innehåller fina bilder med tydliga instruktioner, inspiration och träningstips för att du ska lyckas med din längdskidåkning

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Längdskidåkning: en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp ...

Pris: 219 kr. Kartonnage, 2012. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp av Mattias Svahn, Heidi ...

Staka dig i superform - Bästa sättet att komma i gång med skidåkning ...

Born to run : jakten på löpningens själ; Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp

Längdskidåkning - mina bästa träningstips - En av Sveriges ...

Vasaloppet blir fulltecknat tidigt varje år och vinterveckan blir bara större och skår nytt rekord år efter år. I den här boken får du tipsen för att vara ...

Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp

LÄS MER