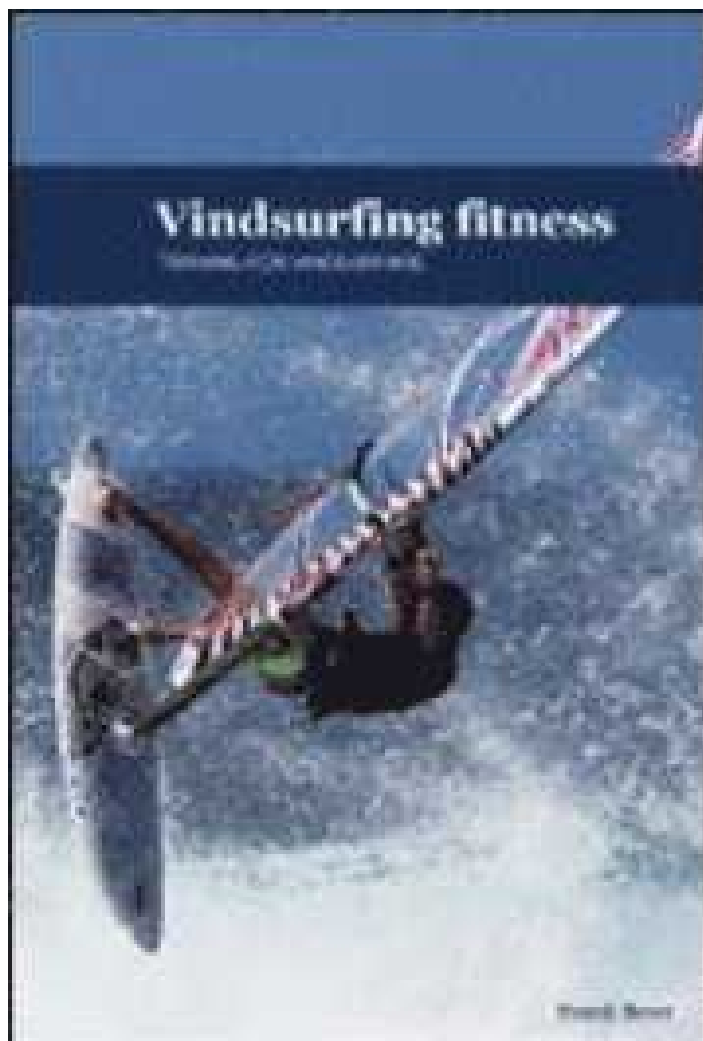


Tags: Vindsurfing fitness : träning för vindsurfare epub books download; Vindsurfing fitness : träning för vindsurfare las online bok; Vindsurfing fitness : träning för vindsurfare bok pdf svenska; Vindsurfing fitness : träning för vindsurfare e-bok apple; Vindsurfing fitness : träning för vindsurfare ladda ner pdf e-bok; Vindsurfing fitness : träning för vindsurfare MOBI download

---

## **Vindsurfing fitness : träning för vindsurfare PDF E-BOK**

**Henrik Beyer**



Författare: Henrik Beyer  
ISBN-10: 9789174650365  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3590 KB

## BESKRIVNING

Bli en bättre vindsurfare och undvik skador med vindsurfingsanpassad träning. Henrik Beyer presenterar här flera styrke- och konditionsträningsprogram för att toppa formen till nästa vindsurfingsäsong. Här finns periodiserade träningsprogram för dig som är nybörjare eller erfaren inom styrketräning. Du kan välja mellan två metodiska och vetenskapligt baserade träningsprogram som sträcker sig över hela året eller ett 15 veckors intensivprogram. Boken beskriver vad forskning visar om skador inom vindsurfing såväl som uppvärmning, återhämtning och stretching samt innehåller övningsbeskrivningar. Med en kärlek till vindsurfing och över 20 års erfarenhet av styrketräning har Henrik arbetat fram dessa effektiva träningsprogram för att du som vindsurfare ska kunna prestera bättre och samtidigt förebygga skador. Henrik Beyer är hälsovetare med en magisterexamen inom hälsa och har genomfört forskningsstudier inom livsstilsfrågor. Han har arbetat inom området fysisk aktivitet på Statens folkhälsoinstitut och har en bakgrund som personlig tränare, friskvårdskonsulent samt massör. Han har även nationell och internationell erfarenhet från Världshälsoorganisationen. Men framförallt är han en passionerad vindsurfare.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Vindsurfing - Linas blogg om träning**

Pris: 199 kr. Häftad, 2010. Skickas inom 7-10 vardagar. Köp Vindsurfing fitness : träning för vindsurfare av Henrik Beyer på [Bokus.com](http://Bokus.com).

### **Vindsurfing fitness : träning för vindsurfare: [Amazon.co.uk](http://Amazon.co.uk): Henrik ...**

Bli en bättre vindsurfare och undvik skador med vindsurfingsanpassad träning. Henrik Beyer presenterar här flera styrke- och konditionsträningsprogram för att ...

### **Vindsurfing, Kurser, Träningar | Dalarö Surf Point**

Bli en bättre vindsurfare och undvik skador med vindsurfingsanpassad träning. Henrik Beyer presenterar här flera styrke- och konditionsträningsprogram för...

**VINDSURFING FITNESS : TRÄNING FÖR VINDSURFARE**

***LÄS MER***