

Tags: Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka e-bok apple; Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka epub books download; Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka ladda ner pdf e-bok; Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka MOBI download; Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka las online bok; Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka bok pdf svenska

---

## **Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka PDF E-BOK**

**Magnus Hagström**



Författare: Magnus Hagström

ISBN-10: 9789113070056

Språk: Svenska

Filstorlek: 4423 KB

## BESKRIVNING

Milen är en distans alla kan förhålla sig till. Oavsett om du är maratonlöpare eller en glad amatör. I Den magiska milen guidar löparproffset Maria Akraka dig till att bli bättre på att springa en mil. Det är en bok för alla som redan håller på med löpning eller för dem som vill komma igång. För vissa handlar det kanske om att klara av att springa en hel mil för första gången, om du kanske inte har sprungit alls tidigare men är sugen på att börja. För andra handlar det om att öka sitt löptempo och att förbättra sin tid. Eller så är du en van löpare som vill testa dina gränser och bli ännu mer effektiv i din löpträning. Att träna för att springa en mil är användbart oavsett om du ska springa Våruset, Tjejmilen, Göteborgsvarvet eller ett maraton. Och för dig som inte tänker springa något lopp alls är milen ändå något magiskt. I den här heltäckande boken hjälper Maria såväl nybörjare som vana löpare att komma närmare drömmen om att springa lätt och ansträngningslöst. Hon har skapat träningsprogram för tre olika nivåer som sträcker sig över ett helt år. Det är enkelt att hoppa på det träningsprogram som passar dig bäst eller att byta nivå. Förutom träningsprogrammen delar Maria med sig av sina bästa tips, sin inspiration och massor av fakta för att göra dig till en bättre löpare. Vilken utrustning behöver man? Hur tränar man med intervaller? Vad bör man tänka på när det gäller maten? Hur återhämtar man sig på bästa sätt? Vilka är de vanligaste skadorna och hur undviker man dem? Vilken träning bör man komplettera löpningen med? Och, hur håller man sig motiverad? Allt detta och mycket mer skriver Maria Akraka om i sin matiga, omfattande och personliga bok om löpning, Den magiska milen.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka: Amazon.es ...**

Den magiska milen. Förbättra din löpning vecka för vecka. Milen är en distans alla kan förhålla sig till. Oavsett om du är maratonlöpare eller en glad ...

### **Akraka, M - Den magiska milen - 13052076**

Nu vill du pressa din tid på milen och det är dags att köra lite ... Träningsprogram för att förbättra din löpning på 10 km ... Vecka 2. Pass 1 Typ ...

### **Bli en bättre löpare på 4 veckor - superkroppen.nu**

Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka | Maria Akraka, Madeleine Söder | ISBN: 9789113070056 | Kostenloser Versand für alle Bücher mit ...

**DEN MAGISKA MILEN : FÖRBÄTTRA DIN LÖPNING VECKA FÖR VECKA**

**LÄS MER**