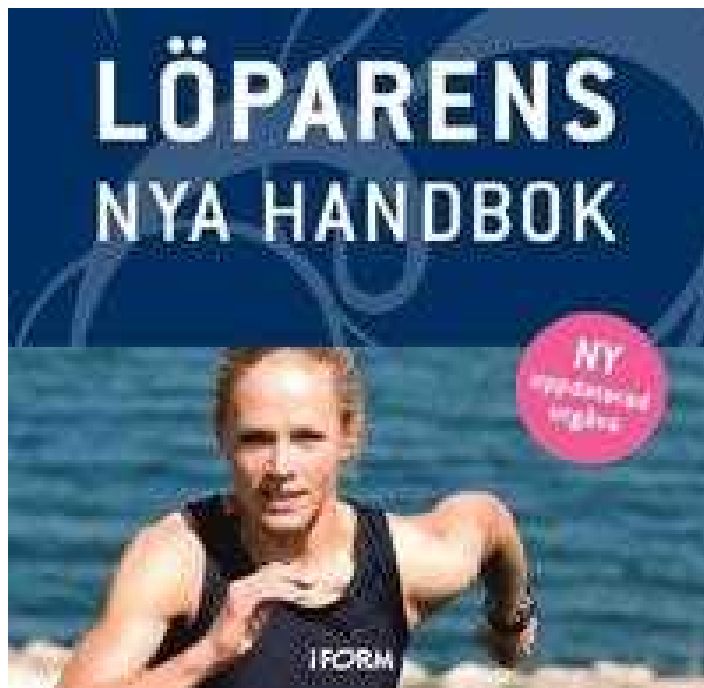


## **Löparens nya handbok PDF E-BOK**

**Anne Larsen,Martin Kreutzer**



**Författare: Anne Larsen,Martin Kreutzer**

**ISBN-10: 9788253530949**

**Språk: Svenska**

**Filstorlek: 1113 KB**

## BESKRIVNING

Man frågar sig: Varför är det egentligen så svårt? Alla kan ju snöra på sig skorna och springa rakt fram på en landsväg... Ja, men hur länge? En vecka? En månad? Om du vill känna äkta löparglädje, den som gör löparrundan till en lustbetonad del av ditt liv och inte ett "tråkigt måste", behöver du bättre och grundligare förberedelser. De flesta tycker att det är roligast att lägga sin tid på sådant som de är bra på. Så om du blir en bra löpare kan du fortsätta år ut och år in, ja faktiskt hela livet. LÖPARENS NYA HANDBOK gör dig till en bra löpare. Oavsett om du gärna skulle vilja börja med löpträning eller redan har löptränat i många år kan boken hjälpa dig att bli precis så bra som du vill och uppnå en positiv träningsspiral. Boken ger dig massor av förslag på varierad och resultatgivande träning, nyttig kunskap om alla övriga aspekter i ditt liv som gör dig till en bättre löpare och omvänt och all den motivation du behöver för att ge dig ut även när du inte riktigt känner för det. I boken kan du bland annat läsa om: \* Träningsprogram för olika ambitionsnivåer\* Från 5 kilometer till halvmaraton\* Perfekt kost för dig som löptränar: före, under och efter träningen\* Slå dina personliga rekord\* Så lätt slipper du skador\* Löpträning som genväg till viktörlust\* Så kan pulsträning hjälpa dig vidare\* Välj rätt löparskor

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Löparens nya handbok: Amazon.de: Martin Kreutzer, Birgitte Svennevig ...**

Löparens nya handbok av Martin Kreutzer: Man frågar sig: Varför är det egentligen så svårt? Alla kan ju snöra på sig skorna och springa rakt fram på en ...

### **Löparens nya handbok av Martin Kreutzer - tradera.com**

Löparna ökar takten. ... bland annat Löparens nya handbok av Martin Kreutzer. ... flödet är troligen nere. Försök på nytt senare. Prenumerera RSS - Inlägg.

### **Sportboken - Friidrott-Athletics**

Träningsprogrammet är hämtat från tidningen iForms bok "Löparens nya handbok". Programmet vänder sig till dig som vill börja löpträna.

***LÄS MER***