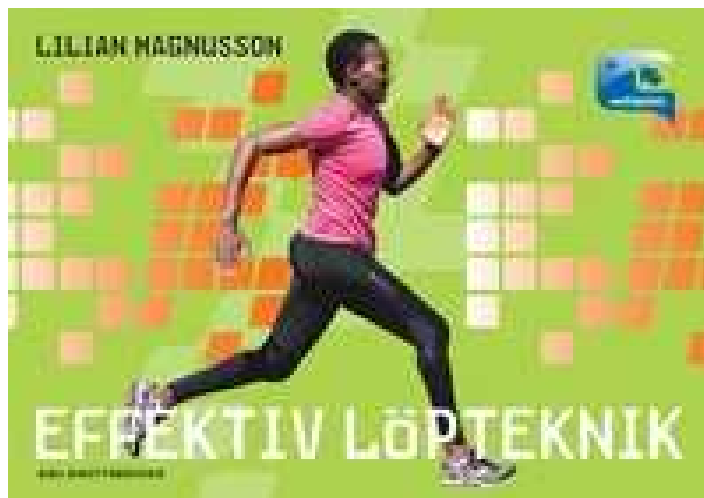


Tags: Effektiv löpteknik ladda ner pdf e-bok; Effektiv löpteknik las online bok; Effektiv löpteknik epub books download; Effektiv löpteknik e-bok apple; Effektiv löpteknik bok pdf svenska; Effektiv löpteknik MOBI download

---

## **Effektiv löpteknik PDF E-BOK**

**Kenneth Gysing**



Författare: Kenneth Gysing

ISBN-10: 9789187745072

Språk: Svenska

Filstorlek: 2333 KB

## BESKRIVNING

Förbättra din löpteknik med tips och övningar från landslagslöparen Lilian Magnusson. Med hjälp av det här materialet får du hjälp att utveckla, förbättra och effektivisera löpningen. Övningarna är väldigt flexibla. De kan genomföras överallt, inomhus eller utomhus och tar inte mer än 10-15 min att utföra. Lägg övningarna som en del i uppvärmningen inför annan träning, då du fortfarande är fräsch, eller som ett helt pass i löpteknik. Oavsett om du håller på med löpning, fotboll eller innebandy vill du förstås springa så bra och effektivt som du bara kan. Med hjälp av detta tränar du spänst, smidighet och rörlighet som får dig att springa mer effektivt. Till "Effektiv löpteknik" hör en webbplats med filmade övningar.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Effektiv löpteknik - Lilian Magnusson - Spiral (9789187745072 ...**

Vill du förbättra din löpteknik och bli starkare och mer effektiv i din löpning? Oavsett vilken idrott du håller på med är det en fördel att kunna springa bra ...

### **Presentkort Kurs i effektiv löpteknik - [shop.aktivitus.se](http://shop.aktivitus.se)**

Spring snabbare med effektivare löpteknik! Lär dig springa mer effektivt och lättare med en god löpteknik. Under tre tillfällen får du lära dig grunderna till ...

### **Tips för en bra och effektiv löpteknik - Löparskor - [lopskor.com](http://lopskor.com)**

Övningar för bättre löpteknik och hållning. Med hjälp av en bra hållning kommer du få ett effektivare steg, mer plats för lungorna och mindre skaderisk.

***LÄS MER***