

Löparglädje PDF E-BOK

Rune Larsson



Författare: Rune Larsson
ISBN-10: 9789177610816
Språk: Svenska
Filstorlek: 1852 KB

BESKRIVNING

Funderar du på att börja springa, men har svårt att komma igång? Eller har du redan sprungit ett tag och vill ta din löpning till en ny nivå? Är du trött på intervaller och vill få idéer till nya löppass? Kanske är du nyfiken på vad som krävs för att ställa upp i ett tävlingslopp eller ett ultradistanslopp? Rune Larsson, en av Sveriges mest kända ultradistanslöpare, delar här med sig av sin kunskap och sina erfarenheter från ett helt liv med löpning. Han reder ut vilken utrustning du behöver, vilka olika sorters löpträning som finns och diskuterar träningsupplägg för såväl nybörjare som elitlöpare. Han berättar också om mental träning och ger konkreta råd om hur du kan lägga upp strategin inför olika lopp.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Marathon - Helsingborg Marathon

Upplev hälsoglädje och livsglädje med Löparglädje! Vi använder kroppen och naturen som verktyg. Vårt utbud är anpassat så att ALLA kan vara med utifrån sin ...

Löparglädje - Pocketförlaget

Pris: 171 kr. Ljudbok, 2017. Laddas ned direkt. Köp boken Löparglädje av Rune Larsson (ISBN 9789177610816) hos Adlibris. Fri frakt. Alltid bra priser och snabb ...

Lidingöloppet - Skolstafetten Järva - löparglädje för 2 000

Löparglädje Helsingborg - Christer Boijes Väg, Helsingborg, Sweden - Rated 4.7 based on 80 Reviews
"En löpargrupp för ALLA! Långsamma nybörjare och vana...

LÄS MER