

Tags: Mental Träning Golf ladda ner pdf e-bok; Mental Träning Golf bok pdf svenska; Mental Träning Golf las online bok; Mental Träning Golf epub books download; Mental Träning Golf e-bok apple; Mental Träning Golf MOBI download

---

## **Mental Träning Golf PDF E-BOK**

**Lars-Eric Uneståhl**



Författare: Lars-Eric Uneståhl

ISBN-10: 9789186389307

Språk: Svenska

Filstorlek: 3993 KB

## BESKRIVNING

Hur många gånger har det inte sagts att det helt avgörande i golf är den mentala biten. Golf är nog därför den idrott där man tydligast kan se betydelsen av mental träning. Spelet är ju så enkelt när det fungerar men blir minst sagt komplicerat när det "går grus i maskineriet". Men trots att det mentala antagligen svarar för 70-80% av resultatet så svarar fortfarande den mentala träningen för en blygsam del av träningen hos de flesta golfare. Till stor del kan detta bero på att man inte vet hur man går till väga. Det vill de mentala träningsprogrammen i denna ljudbok råda bot på. Den bästa effekten får du om du redan har tränat med ljudboken Mental Grundträning innan du startar med programmen i denna ljudbok. Ljudboken innehåller följande program: 1. Målsättningar och målbilder 2. Förberedelse för ett träningspass 3. Koncentrationsträning 4. Problemlösning och attitydträning 5. Golfglädje och glädjegolf 6. Förberedelse för tävling Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Lars-Eric Uneståhl.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Mannen bakom Stensons förvandling - Följa - Svensk Golf**

Träna dig mentalt och spela drömgolf. Vad är det för skillnad att träna golf på "riktigt" och på "låtsas"? Ingen alls om du menar på det mentala planet.

### **Golfträning - Jenny Hagman**

Pris: 129 kr. Ljudbok, 2014. Laddas ned direkt. Köp Mental Träning Golf av Lars-Eric Uneståhl på [Bokus.com](http://Bokus.com).

### **Mental Träning, Workshop - Tommy Davidovic**

Den nedladdningsbara ljudboken Mental Träning Golf är utarbetad av Lars-Eric Uneståhl

***LÄS MER***