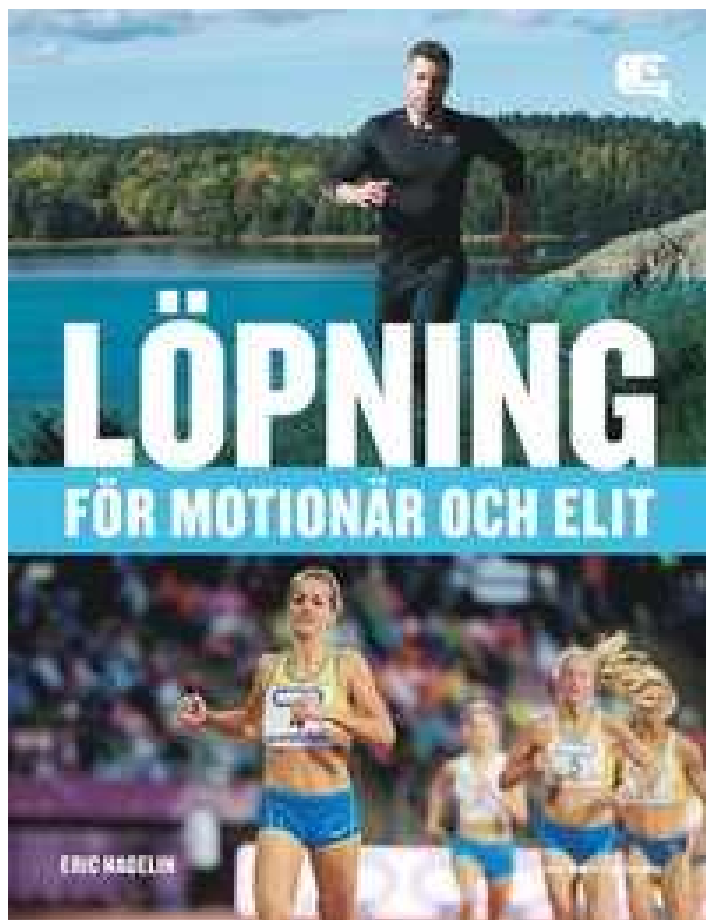


Tags: Löpning - för motionär och elit las online bok; Löpning - för motionär och elit MOBI download; Löpning - för motionär och elit epub books download; Löpning - för motionär och elit ladda ner pdf e-bok; Löpning - för motionär och elit e-bok apple; Löpning - för motionär och elit bok pdf svenska

Löpning - för motionär och elit PDF E-BOK

Adam Bean



Författare: Adam Bean
ISBN-10: 9789177270041
Språk: Svenska
Filstorlek: 1596 KB

BESKRIVNING

Intresset för löpning som tränings- och tävlingsform är stort och man kan ställa sig frågan varför det har blivit så populärt. Kanske beror det på de positiva hälsoeffekterna, gemenskapen och enkelheten att utöva. Ett par löparskor och träningskläder så är du igång! Den här boken ger dig som löpare rätt verktyg till att träna effektivare och prestera mer, vare sig du är på motions- eller elitnivå. Boken rekommenderas även till dig som är tränare, idrottslärare, löpcoach, fysioterapeut eller på annat sätt idrottsmedicinskt involverad. Du som utövar någon annan idrott där löpning är en viktig prestationsparameter kan också få användning av innehållet. Med tydlig vetenskaplig förankring får du läsa om allt ifrån löparens fysiologi och grundläggande träningsprinciper till avancerad stegring av träning, återhämtningsstrategier, säsongspanering och tävlingstaktik. Ta även del av det senaste inom skador och symtom som drabbar löparen samt de mest effektiva behandlingsalternativen. Boken är skriven efter en enkel modell som bygger på nyckelorden Förstå, Tillämpa och Justera. Förståelse är ett viktigt första steg om du vill få ut maximalt av den tid du lägger ner på att träna löpning. Att okritiskt träna efter färdiga program kan hindra dig från att utvecklas effektivt och nå din fulla potential som löpare. Med förståelse har du möjlighet att göra rätt och träna effektivt. Genom att tillämpa kunskapen upptäcker du hur din kropp reagerar vid olika typer av träning. Du kan då justera träningen med målet att förbättra prestationsförmågan. Med rätt verktyg är du din bästa tränare. Med rätt verktyg kan du träna effektivare och bli en bättre löpare. Rätt verktyg är den här boken.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Löpning - för motionär och elit - Böcker - CDON.COM

Löpning - För motionär och elit. 339 kr (inkl. moms) Medlemspris 309 kr - Bli medlem. 271 kr
mängdrabatt (köp 20st eller fler) Finns i lager Antal.

Så tränar världens bästa konditionsidrottare - traningslara.se

Boken - Löpning för motionärer och elit. Det är SISU idrottsböcker som nu släpper en bok om hur du kan
träna effektivare och prestera mer. Författare är en ...

är jag motionär eller elit ? - Löpning

Vi kör massor med fin vinterträning för ALLA!! Skidåkning - eller annat vinterkul vid snöbrist, som
skridsko, löpning eller stavgång - på Lördagar för alla ...

LÄS MER