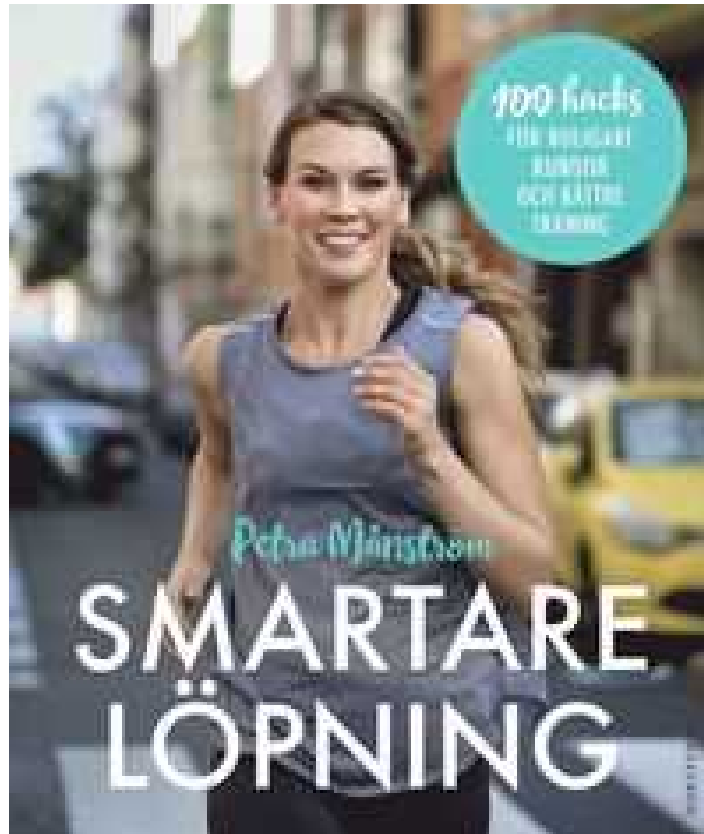


Tags: Smartare löpning : 100 hacks för roligare rundor och bättre träning e-bok apple; Smartare löpning : 100 hacks för roligare rundor och bättre träning MOBI download; Smartare löpning : 100 hacks för roligare rundor och bättre träning epub books download; Smartare löpning : 100 hacks för roligare rundor och bättre träning bok pdf svenska; Smartare löpning : 100 hacks för roligare rundor och bättre träning las online bok; Smartare löpning : 100 hacks för roligare rundor och bättre träning ladda ner pdf e-bok

Smartare löpning : 100 hacks för roligare rundor och bättre träning PDF E-BOK

Petra Månström



Författare: Petra Månström

ISBN-10: 9789113083803

Språk: Svenska

Filstorlek: 4027 KB

BESKRIVNING

Är du en inbiten löparräv eller nybörjare som siktar på att springa ditt första motionslopp? Oavsett vilket finns det mängder med tips och tricks som gör din löpning både roligare och bättre. Petra Månström, känd löparprofil, kommer här med sina bästa råd i form av 100 löparhacks. För hennes del började löpningen med ett impulsivt beslut att springa ett maraton när chefen på tidningen hon jobbade på frågade om någon kunde tänka sig att springa Stockholm Marathon och blogga om det. Och trots att hon idag verkligen hittat sin grej i löpningen slår hon ett slag för en mindre prestationsinriktad träning. Att det ska vara känslan i kroppen efter passet som räknas, inte hur långt eller snabbt du sprungit. Eller att löpningen - och våra kroppar - mår bra av att vi går lite emellanåt på långpasset. Här finns knepen som underlättar på tävling, hur du finslipar din löpteknik, får en roligare stund på löpbandet eller varierar dina löprundor. Men framför allt hur du kan hitta en hållbar träning, där du får ihop träningen med livet och undviker skador. Löpning behöver inte vara blodsmak i munnen - det är bara att springa lite smartare helt enkelt!

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Löpning - för motionär och elit - Eric Hagelin - Kartonnage ...

Smartare löpning 100 hacks för roligare rundor ... Hjälp att springa smartare och prestera bättre. ... Om hur man förbereder sig med hjälp av kost och träning ...

Halvmaraton i Prag - boka löparresan | Resia

... böcker bla Smartare löpning. ... med boken "Smartare löpning: 100 hacks för roligare rundor och ... för roligare rundor och bättre träning ...

Så tränar du bäst för Medieruset 2018 - YouTube

Psst...vill bara passa på att tala om att min bok "Smartare löpning - 100 hacks för roligare rundor och bättre träning" nu går att förbeställa hos Adlibris!

SMARTARE LÖPNING : 100 HACKS FÖR ROLIGARE RUNDOR OCH BÄTTRE TRÄNING

LÄS MER