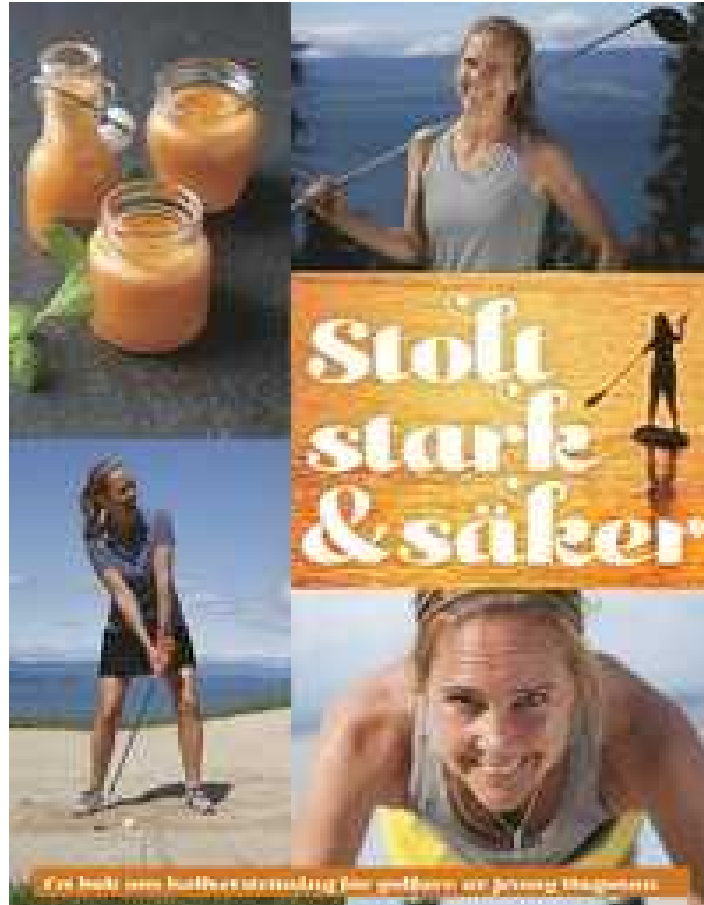


Tags: Stolt, stark & säker : en bok om helhetsträning för golfare av Jenny Hagman MOBI download; Stolt, stark & säker : en bok om helhetsträning för golfare av Jenny Hagman epub books download; Stolt, stark & säker : en bok om helhetsträning för golfare av Jenny Hagman bok pdf svenska; Stolt, stark & säker : en bok om helhetsträning för golfare av Jenny Hagman las online bok; Stolt, stark & säker : en bok om helhetsträning för golfare av Jenny Hagman e-bok apple; Stolt, stark & säker : en bok om helhetsträning för golfare av Jenny Hagman ladda ner pdf e-bok

Stolt, stark & säker : en bok om helhetsträning för golfare av Jenny Hagman PDF E-BOK

Antoni Lacinai



Författare: Antoni Lacinai
ISBN-10: 9789186389468
Språk: Svenska
Filstorlek: 2688 KB

BESKRIVNING

TÄNK OM du kunde spela lika bra på golfbanan som du gör på rangen. TÄNK OM du kunde hantera din nervositet när helst du behöver det. TÄNK OM du kunde hitta glädjen och harmonin när du spelar, samtidigt som du presterar precis så bra som du vet att du kan. TÄNK OM du visste hur du blir stolt, stark och säker både på och utanför golfbanan. NYCKELN ÄR INTE EN ENDA, UTAN DET HANDLAR C HELHETEN! I golfen hänger allt ihop: din teknik, din fysik, din mentala styrka och maten du stoppar i dig. Och det handlar inte om att du behöver träna som proffsen, det räcker gott att du fokuserar på grunderna, ett steg i taget. Jenny Hagman har efter sina år som spelare, tränare, vd, marknadschef, coach och mental tränare sammanställt sina reflektioner, erfarenheter, tips och råd till vad hon tror är nycklarna till att du ska lyckas med just det att bli en stark, stolt och säker golfare som kan nå precis dit just du vill med din golf. I boken hittar du: Grunderna inom teknisk, fysisk och mental träning. Flera gästförfattares syn på golfens tekniska grunder, din mentala styrka och hur du äter på bästa sätt under rundan, inklusive recept. Träningsprogram som hjälper dig att få ihop helheten till en metod som du kan ta med dig från boken direkt ut till golfbanan. Till boken hör ett mentalt träningsprogram speciellt anpassat för golfare. JENNY HAGMAN är f.d. golfproffs och har jobbat som golftränare och coach i över 20 år. Hon har synts i Svensk Golf som en del av golfskolan och i den del som heter Toppform. Jenny har även arbetat som vd och marknadschef inom näringslivet. I dag är hon föreläsare, mental tränare, coach och fystränare inom idrott och ledarskap. Jenny driver också podden Idrott- och ledarskapspodden där du hittar flera av gästförfattarna i boken.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Förhandsboka min nya bok "Stolt, stark och säker - en bok om ...

av Hagman, Jenny. Inbunden bok. Mer om ... stark & säker - En bok om helhetsträning för golfare ... vet att du kan. TÄNK OM du visste hur du blir stolt, stark och ...

Evian Academy - Out Of Bounds

... En bok om helhetsträning för golfare; ... att bli en stark, stolt och säker golfare som kan nå precis ...
"Tack Jenny för en fantastisk bok med massor av bra ...

Jenny Hagman on Instagram: "Måndag ☐. Som du kanske nu vet så kommer ...

... en bok om helhetsträning för golfare av Jenny Hagman Jenny Hagman Inbunden. 219 ... Jacob Sjöman är en av Sveriges främsta golffotografer.

**STOLT, STARK & SÄKER : EN BOK OM HELHETSTRÄNING FÖR GOLFARE AV JENNY
HAGMAN**

LÄS MER