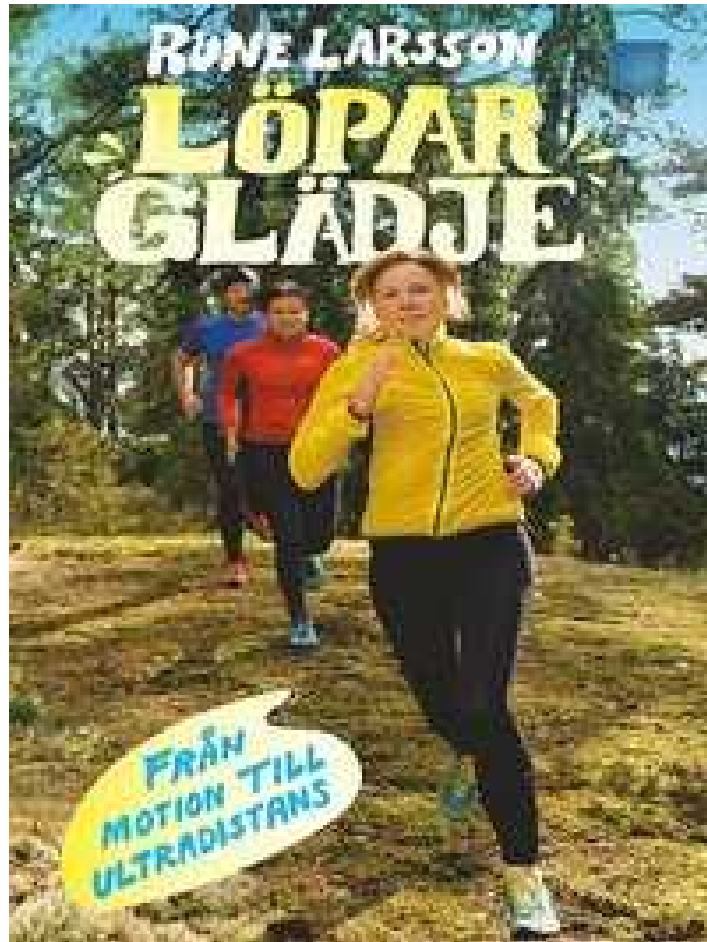


Tags: Löparglädje: Från motion till ultradistans epub books download; Löparglädje: Från motion till ultradistans MOBI download; Löparglädje: Från motion till ultradistans las online bok; Löparglädje: Från motion till ultradistans bok pdf svenska; Löparglädje: Från motion till ultradistans ladda ner pdf e-bok; Löparglädje: Från motion till ultradistans e-bok apple

Löparglädje: Från motion till ultradistans PDF E-BOK

Rune Larsson



Författare: Rune Larsson
ISBN-10: 9789175791838
Språk: Svenska
Filstorlek: 2490 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. Runes filosofi är att löpträning ska vara så enkel och livsbejakande som möjligt oavsett om du siktar mot eliten och vill springa dig till meriter på ultradistans eller precis har börjat löpträna, är det viktigt att du hittar löparglädjen! Löparglädje innehåller tips och inspiration till löparglädje - från motion till ultradistans.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Larsson rune - löparglädje - från motion till ultradistans - (pocket ...

Suomen suurimmasta e-kirjakaupasta löydät maan laajimman e-kirja- ja äänikirjavalikoiman. Osta kirja Elisa Kirja -palvelusta milloin vain ja luet tai kuuntelet ...

"Löparglädje - från motion till ultradistans ... - Team Fillinge Ultra

Det är som att kliva in i ett annat universum. In i en värld som definieras med andra termer, en värld där andra lagar styr. Så känns det att läsa Rune Larsson ...

Rune Larsson - Löparglädje - SevenSports

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 ...

Löparglädje: Från motion till ultradistans

LÄS MER