

Heja, heja PDF E-BOK

Martina Haag



Författare: Martina Haag
ISBN-10: 9789164232854
Språk: Svenska
Filstorlek: 1326 KB

BESKRIVNING

Andaktsfullt sätter jag på mig springkläderna. Jag tänker börja försiktigt och inte göra det klassiska nybörjarmissstaget. Många sticker ju ut och tokspringer två mil det snabbaste de kan, kräks, gråter och hatar löpning resten av livet. Jag tänker börja på helt motsatt sätt. Jag ska springa enormt långsamt idag, och bara hålla på tills jag känner att det inte är kul längre, tills det gör ont eller blir obehagligt. Jag ska testa hur långt jag orkar springa utan att stanna, och sen kan jag gå tillbaks hem igen. Bra. Brabrabra. Tolv minuter! Jag sprang i tolv minuter utan att stanna. Fan, vad jag är bra. I morgon blir det tretton. Det måste gå. Kan jag tolv, så måste jag kunna tretton. Heja, heja! är en peppande löparbok för folk som tänker att de är för gamla/tjocka/trötta/ointresserade av att börja springa. Om hur du tar dig från att orka springa i tolv minuter, till att genomföra ett marathon och vara glad hela vägen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Heja heja | WTF?

Här är det kakor! Vi använder cookies för att bättre förstå vad du som besökare uppskattar på vår webb samt för att kunna annonsera på sociala medier.

Ojalas pausgympa - Hoppa, heja, skrik | SVT Play

Read reviews, compare customer ratings, see screenshots, and learn more about Heja. Download Heja and enjoy it on your iPhone, iPad, and iPod touch.

Heja | Sports team management and communication app

Det är en självklarhet att inte bara engagera oss dagen D, utan även i hur upplevelsen kan tas ut före och efter. Genom att tänka långsiktigt och att göra ...

HEJA, HEJA

LÄS MER