

Tags: Snabbare, starkare, löpare e-bok apple; Snabbare, starkare, löpare bok pdf svenska; Snabbare, starkare, löpare epub books download; Snabbare, starkare, löpare MOBI download; Snabbare, starkare, löpare ladda ner pdf e-bok; Snabbare, starkare, löpare las online bok

Snabbare, starkare, löpare PDF E-BOK

Magnus Hagström,Karin Naucér,Martin Naucér



Författare: Magnus Hagström,Karin Naucér,Martin Naucér

ISBN-10: 9789187181054

Språk: Svenska

Filstorlek: 4599 KB

BESKRIVNING

Bli en starkare, snabbare löpare med bättre teknikträning, mer styrka och färre långpass. Det är löpcoachen Magnus Hagströms moderna och funktionella löpträningsmetod. Vi löpare blir allt fler och loppen fullbokas snabbare än någonsin. Men många läggermassor med tid på sin träning utan att få till någon utveckling. Dessutom skadar sig alldeles för många löpare alltför ofta. Författaren Magnus Hagström gick efter en rad överbelastningsskador över till ett träningsupplägg med:- Starkt fokus på teknikträning.- Mer högintensiv styrketräning och färre långpass.- Längre vila. Det fick honom att må och prestera bättre. Han fick mer tid över till annat och har inte skadat sig på flera år. I boken Starkare, snabbare, löpare! presenterar han nu sitt sätt att löpträna. Det är en modern träningsmetod som fångar upp många av de synsätt på träning som ökar i popularitet just nu, inte minst inom olika former av funktionell träning. Läs mer om löparens hållning och ta del av effektiva tips om tyngpunkt, bendrag och fotisättning, val av skor och förslag på tio-veckors-program både för nybörjare och erfarna löpare. Boken innehåller mängder av övningar och program som kan hjälpa just dig att bli en starkare, snabbare löpare!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Snabbare, starkare, löpare - Magnus Hagström - Yogobe

Mailen har ramlat in i massor i utlottningen om Magnus Hagströms nya löparbok Snabbare, starkare, löpare. Vinnare blev Marie Karlsson, från Göteborg, och Johan ...

Snabbare och starkare med plyometrisk träning! - Runner's World

// "); //]]Löparcoachen Magnus Hagström presenterar i sin nya bok sitt recept för att bli en snabbare, starkare och skadefri löpare: Mer styrketräning Bättre ...

Snabbare, starkare, löpare - Magnus Hagström - Bok | Akademibokhandeln

Feng Shui & Ekologi. Fenomen & Vetenskap. Film & Multimedia

Snabbare, starkare, löpare

LÄS MER