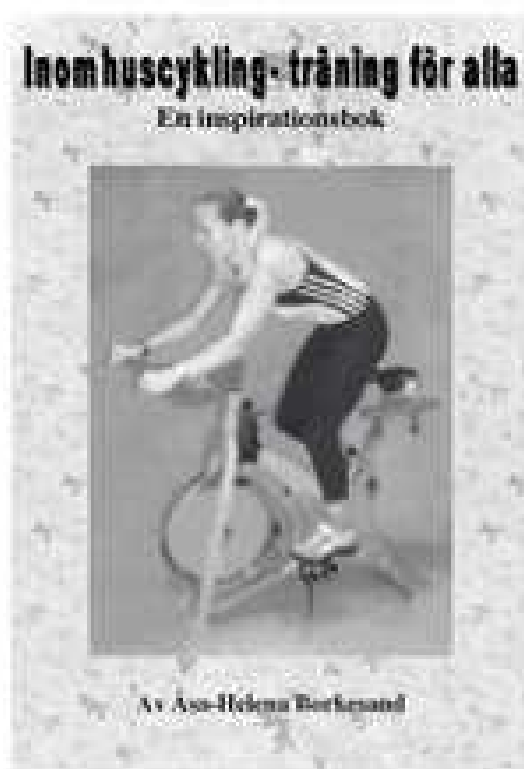


Tags: Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok las online bok; Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok e-bok apple; Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok bok pdf svenska; Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok MOBI download; Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok ladda ner pdf e-bok; Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok epub books download

---

## **Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok PDF E-BOK**

**Åsa-Helena Borkesand**



Författare: Åsa-Helena Borkesand

ISBN-10: 9789185803040

Språk: Svenska

Filstorlek: 3318 KB

## BESKRIVNING

Den kompletta boken om inomhuscyklingÄr inomhuscykling verkligen bra fettförbränning? Hur kan jag utvecklas som deltagare? Hur kan jag utvecklas som instruktör? Hur kan ett bra träningsupplägg se ut? Vad bör man äta efter ett inomhuscykelpass?Inomhuscykling, spinning ©, teamcykling, gruppcykling- kärt barn har många namn. Att cykla i grupp har blivit en allt populärare motionsform. Här presenterar Åsa-Helena Borkesand en komplett inspirationsbok för deltagare, cykelinstruktörer och dig som har en spinningcykel hemma. Boken behandlar bl.a. träningsfysiologi, idrottspsykologi, träningsupplägg, instruktörsroll, deltagarperspektiv, utformande av personligt träningsprogram, kostupplägg, motivationsfaktorer m.m.Åsa-Helena Borkesand är fil. kand. i psykologi, samt juridik och har en rad utbildningar inom såväl medicin som kognitiv beteendeterapi och kognitiv psykoterapi. Hon är dessutom diplomerad kostrådgivare med kognitiv inriktning, personlig tränare och masterutbildad inomhuscykelinstruktör. Hon har tidigare tävlat i bl.a. triathlon och athletic fitness. Åsa-Helena är verksam som inomhuscykelinstruktör sedan tio år tillbaka och har även tagit fram egna basutbildningar och utbildat inomhuscykelinstruktörer, samt ansvarat för utvärderingar av instruktörer.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Kyrkoårets gudstjänster 2013-2014 : en inspirationsbok**

Cyklister i alla åldrar går motvilligt med på att flytta träningen inomhus då och då för ... inomhuscykling .  
... som alla är kompatibla med Zwift! Zwift: En ...

### **Periodiserad träning, spinning på en ny nivå - hisingensck.se**

Grunderna inomhuscykling. 5 minute read; ... iaf inte för en ovan deltagare. Jag vill i alla fall tro att jag får  
mina deltagare ... TRÄNING; Inte alltid ...

### **Lofsans Mammaträning | Lofsan.se**

Dessutom är Brian en riktigt populär instruktör i inomhuscykling och han är en ... för instruktör i  
inomhuscykling som ... träning » Övningar; Program ...

**INOMHUSCYKLING - TRÄNING FÖR ALLA : EN INSPIRATIONSBOOK**

***LÄS MER***