

Tags: Smart konditionsträning - Löpning, cykling, längdskidåkning, triathlon och andra uthållighetsidrotter MOBI download; Smart konditionsträning - Löpning, cykling, längdskidåkning, triathlon och andra uthållighetsidrotter ladda ner pdf e-bok; Smart konditionsträning - Löpning, cykling, längdskidåkning, triathlon och andra uthållighetsidrotter las online bok; Smart konditionsträning - Löpning, cykling, längdskidåkning, triathlon och andra uthållighetsidrotter bok pdf svenska; Smart konditionsträning - Löpning, cykling, längdskidåkning, triathlon och andra uthållighetsidrotter epub books download; Smart konditionsträning - Löpning, cykling, längdskidåkning, triathlon och andra uthållighetsidrotter e-bok apple

Smart konditionsträning - Löpning, cykling, längdskidåkning, triathlon och andra uthållighetsidrotter PDF E-BOK

Jenny Olsson,Erik Wickström



Författare: Jenny Olsson,Erik Wickström

ISBN-10: 9789198239522

Språk: Svenska

Filstorlek: 1915 KB

BESKRIVNING

Författaren Erik Wickström, om någon, vet hur man får bäst effekt av den träning man lägger ner. I boken presenterar han träningskoncept som är anpassade för målmedvetna motionärer, med inriktning på konditionsidrotter som löpning, cykling, längdskidåkning, simning, triathlon, swimrun och stående paddling. Du får också specifika tips på träningspass, styrketräning, teknikträning och utrustning för respektive gren. Självklart bjuds du också på träningsprogram, inför lopp som Stockholm marathon, Lidingöloppet, Midnattsloppet, Vätternrundan, Cykelvasan, Vasaloppet, Tjejvasan, Vansbrosimningen och Ironman Kalmar. Utöver det finns kapitel om bland annat tävlingsförberedelser samt hälsa och kost. Om författaren Erik Wickström jobbar som föreläsare, instruktör, personlig tränare, skribent och fotograf. Han har även skrivit den populära och kritikerrosade boken Längdskidåkning för dig (2013), samt medverkat i ett par andra böcker om längdskidåkning och En svensk klassiker. På senare år har Erik blivit en eftertraktad coach och föreläsare, med träningsoptimering för motionärer som specialområde. Han lever själv ett familjeliv med jobb och hus och varken tränar eller vilar som proffsen, men har ändå kommit långt i sitt idrottande.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Cykling, Landsvägscykel och Cyklar - pinterest.se

Smart Konditionsträning. ... konditionsidrotter som löpning, cykling, längdskidåkning, ... i ett par andra böcker om längdskidåkning och En svensk ...

Smart konditionsträning löpning, cykling, längdskidåkning, triathlon ...

Smart Konditionsträning ... konditionsidrotter som löpning, cykling, längdskidåkning, ... i ett par andra böcker om längdskidåkning och En svensk ...

PDF Kalmars jägarinnor ; Sund PDF E-BOK

Smart konditionsträning - Löpning, cykling, längdskidåkning, triathlon och andra uthållighetsidrotter (Heftet) av författare Erik Wickström. Familie og helse.

**SMART KONDITIONSTRÄNING - LÖPNING, CYKLING, LÄNGDSKIDÅKNING,
TRIATHLON OCH ANDRA UTHÅLLIGHETSIDROTTER**

LÄS MER