

Tags: Träning för alla. Tema - längdskidor epub books download; Träning för alla. Tema - längdskidor MOBI download; Träning för alla. Tema - längdskidor e-bok apple; Träning för alla. Tema - längdskidor ladda ner pdf e-bok; Träning för alla. Tema - längdskidor las online bok; Träning för alla. Tema - längdskidor bok pdf svenska

Träning för alla. Tema - längdskidor PDF E-BOK

Herman Geijer



Författare: Herman Geijer

ISBN-10: 9788283430028

Språk: Svenska

Filstorlek: 3263 KB

BESKRIVNING

Träning för alla - Längdskidor Bröderna Anders och Jørgen Aukland har samlat på sig mycket erfarenhet från längdskidspåret och de har ett brinnande engagemang för en aktiv livsstil. I denna bok har de, tillsammans med bland annat Johan Olsson och Charlotte Kalla, samlat sina bästa råd om träning, skidteknik, vallning, utrustning och förberedelser inför tävling. Du kan också läsa om skadeförebyggande träning, om rehabiliteringsträning efter en skada, om att toppa formen och om den så viktiga återhämtningen. Det är tips som är värdefulla för alla, på alla nivåer. Boken passar dig som gillar att åka skidor, oavsett om målet är att komma i bättre form eller att åka Vasaloppet.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Träning för alla. Tema - akademibokhandeln.se

... 19.30 Klubb träning - ALLA Tema alla kyu ... ALLA Tema alla kyu 17:30 - 18.45 Kata träning För mer info titta i kalendern All träning sker i Dojon på ...

Testa ett tröskelpass med Szalkai | Marathon.se

Partners och teman I tillägg till att ... Resan är för dig som gillar att röra på dig, vill motionera mera eller som vill komma igång med träningen, ...

Aktiv semester - Träningsresor - Solresor

Tröskelträning är ett bregrepp som ofta återkommer i löpträning. För dem som vill göra bra tider och vill optimera sin träning är tröskelpasset ofta ett ...

LÄS MER