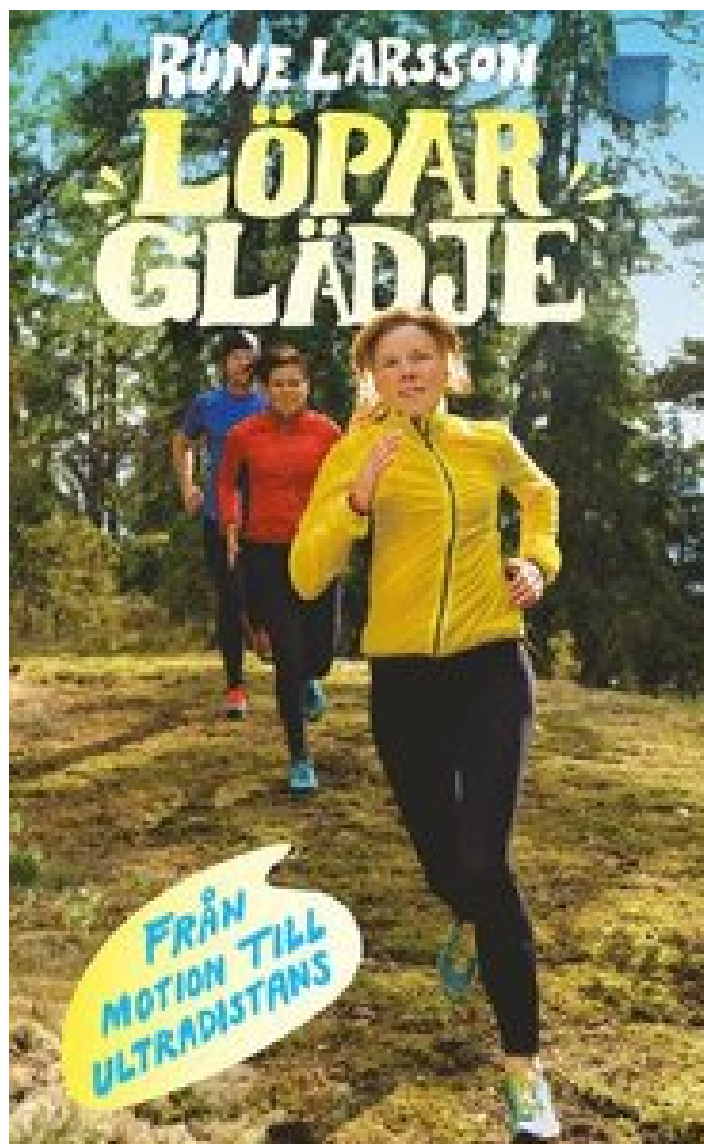


Keywords: Löparglädje : från motion till ultradistans PDF pdf bok på svenska, ladda ner Löparglädje : från motion till ultradistans ePUB, Löparglädje : från motion till ultradistans las online, Löparglädje : från motion till ultradistans download

Löparglädje : från motion till ultradistans PDF

Markus Torgeby



Det här är bara ett utdrag ur Löparglädje : från motion till ultradistans bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Markus Torgeby

ISBN-10: 9789175791517

Språk: Svenska

Filesize: 3075 KB

BESKRIVNING

Funderar du på att börja springa, men har svårt att komma igång? Eller har du redan sprungit ett tag och vill ta din löpning till en ny nivå? Är du trött på intervaller och vill få idéer till nya löppass? Kanske är du nyfiken på vad som krävs för att ställa upp i ett tävlingslopp eller ett ultradistanslopp? Rune Larsson, en av Sveriges mest kända ultradistanslöpare, delar här med sig av sin kunskap och sina erfarenheter från ett helt liv med löpning. Han reder ut vilken utrustning du behöver, vilka olika sorters löpträning som finns och diskuterar träningsupplägg för såväl nybörjare som elitlöpare. Han berättar också om mental träning och ger konkreta råd om hur du kan lägga upp strategin inför olika lopp. Runes filosofi är att löpträning ska vara så enkel och livsbejakande som möjligt oavsett om du siktar mot eliten och vill springa dig till meriter på ultradistans eller precis har börjat löpträna, är det viktigt att du hittar löparglädjen! Rune Larsson har vunnit det 246 kilometer långa Spartathlon tre gånger, rott över Atlanten och sprungit tvärs över Amerika utan support. Idag är han en flitigt anlita föreläsare. Löparglädje är en originalpocket och innehåller tips och inspiration till löparglädje - från motion till ultradistans.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Löparglädje has 48 ratings and 4 reviews. Frida said: Härlig bok!! Så nyttigt att tänka på det här med attityd till att springa och att det ska vara ...

En av deltagarna i årets lopp var var Helen Sandberg från ... härlig morgonrunda upp till toppen ... säga, när det gäller gemenskap och löparglädje.

LÖPARGLÄDJE : FRÅN MOTION TILL ULTRADISTANS

[Fortsätt läsa...](#)