

Pulsträning PDF

Ola Skinnarmo, Mai-Lis Hellénus



Det här är bara ett utdrag ur Pulsträning bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Ola Skinnarmo, Mai-Lis Hellénus

ISBN-10: 9789186323332

Språk: Svenska

Filesize: 1519 KB

BESKRIVNING

Med pulsträning kan du träna smartare, utifrån din egen nivå och utifrån dina personliga mål. Med pulsen som coach blir din träning mer varierad, effektivare och du får en positiv utveckling av din kondition. Pulsen hjälper dig att träna på rätt nivå på de enskilda träningspassen eftersom du tränar utifrån din egen förmåga och kan användas vid all form av konditionsträning. I häftet Pulsträning lär du dig hur hjärtat fungerar, vilket fantastiskt verktyg pulsen är och hur du genom att använda olika belastningar och puls zoner kan uppnå olika effekter av din träning. Du får också förslag på olika tester som både hjälper dig att träna effektivare och skapar motivation.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Din vilopuls, maxpuls och tröskelpuls ligger till grund för hur du räknar ut individuellt anpassade pulszoner. Det krävs för att du ska kunna träna effektiv ...

Polar erbjuder ett stort utbud av pulsmätare GPS-klockor för all typ av konditionsträning samt cykeldatorer och sportklockor för uthållighetsträning.

PULSTRÄNING

[Fortsätt läsa...](#)