

Effektiv löpteknik PDF

Eric Hagelin



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



Författare: Eric Hagelin
ISBN-10: 9789187745072
Språk: Svenska
Filesize: 3547 KB

BESKRIVNING

Förbättra din löpteknik med tips och övningar från landslagslöparen Lilian Magnusson. Med hjälp av det här materialet får du hjälp att utveckla, förbättra och effektivisera löpningen. Övningarna är väldigt flexibla. De kan genomföras överallt, inomhus eller utomhus och tar inte mer än 10-15 min att utföra. Lägg övningarna som en del i uppvärmningen inför annan träning, då du fortfarande är fräsch, eller som ett helt pass i löpteknik. Oavsett om du håller på med löpning, fotboll eller innebandy vill du förstås springa så bra och effektivt som du bara kan. Med hjälp av detta tränar du spänst, smidighet och rörlighet som får dig att springa mer effektivt. Till "Effektiv löpteknik" hör en webbplats med filmade övningar.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Pris: 171 kr. Spiral, 2014. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp Effektiv löpteknik av Lilian Magnusson på Bokus.com.

Specialist på löpteknik och ... Precis som grundkursen i liten grupp får ni här lära er ett effektivare rörelsemönster så att ni kan springa snabbare ...

Vill du lära dig springa energisnålt och skonsamt? Vill du kunna öka farten utan att behöva öka träningsmängden? Aktivitus löpcoacher kommer hjälpa dig att ...

EFFEKTIV LÖPTEKNIK

[Fortsätt läsa...](#)