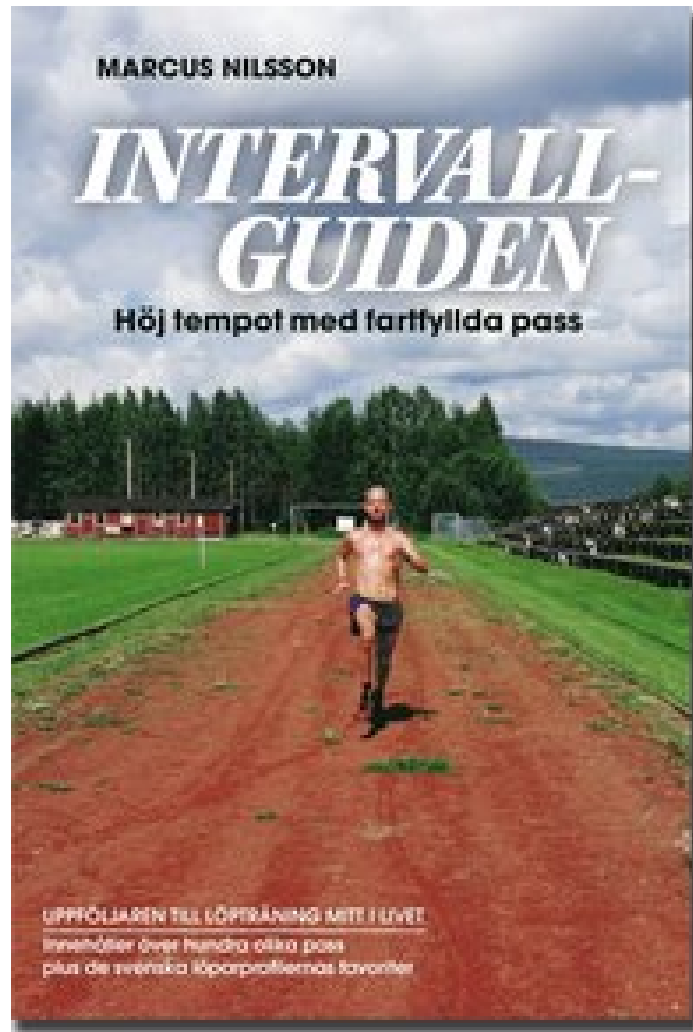


Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass PDF

Thomas Reckmann



Det här är bara ett utdrag ur Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Thomas Reckmann

ISBN-10: 9789163739835

Språk: Svenska

Filesize: 3034 KB

BESKRIVNING

Sätt fart på träningen med intervaller! Det här är en bok av löpare för löpare, en bok med viss teori om intervallträning men framför allt fylld av konkreta intervallpass från olika delar av världen. Det är författarens egna pass blandat med pass från kända tränare och löpare. Dessutom innehåller boken exklusiva intervjuer med svenska löparprofiler från fem olika generationer och med olika inriktning. Du får ta del av favoritintervallerna från Evy Palm, Kjell-Erik Ståhl, Midde Hamrin, Jonny Danielsson, Erik Sjöqvist, Fredrik Uhrbom, Lars Södergård, Olle Walleräng och Charlotte Karlsson. När under året passar favoriterna att springa och varför blev just de passen deras favoriter? Här finns svaren på frågorna! Boken riktar sig till alla löpare som satsar på distanser från 3 000 meter och uppåt och som vill förstå grunderna i intervallträning eller hitta inspiration till nya bra pass att plocka in i sina träningsprogram. Eller varför inte närhelst du är redo att testa något nytt att reta kroppen med? Utöver konkreta träningspass innehåller boken översättningstabeller och tester fördig som vill veta vilka farter som passar när du springer de olika passen. Ur innehållet:- Intervallträning i teori och praktik- När, hur och varför du ska välja vissa pass- Lämpliga intervallfarter- Exklusiva intervjuer med svenska löparprofiler- Fler än hundra olika intervallpass

Marcus Nilsson började tävla i orientering under slutet av sjuttioalet och ledde redan på åttioalet sina första intervallpass. Numera jobbar han - när han inte skriver och föreläser om löpträning - som löptränare för både grupper och individer. Han tävlar fortfarande i terränglöpning, på bana och asfaltslopp upp till maratonsträckan. Intervallträning är och har alltid varit ett naturligt inslag i hans träning under stora delar av säsongen. Han har tidigare skrivit den populära träningsboken Löpträning mitt i livet.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

När han höjer startflaggan är de redo. ... Mot slutet stegras tempot i takt med musiken. ... inte så mycket på grund av capoeira-passet i ...

Tempot är högt och intensivt och vi lär ... och höjer garanterat pulsen ... genom den moderna dansen och får jobba med explosiva och fartfyllda rörelser i ...

På onsdagar höjer vi tempot lite och bjuder på dansband av det mer moderna slaget. ... Koppla av med god mat och fartfyllda liveuppträdanden med våra nöjesartister.

INTERVALLGUIDEN : HÖJ TEMPOT MED FARTFYLLDA PASS

[Fortsätt läsa...](#)