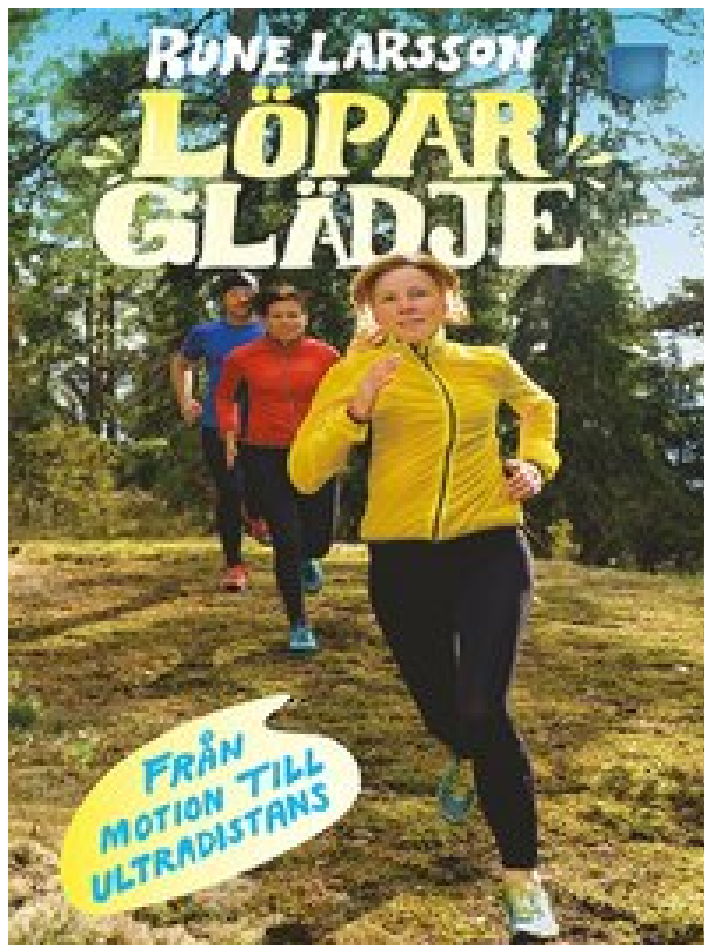


Löparglädje: Från motion till ultradistans PDF

Rune Larsson



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: Rune Larsson
ISBN-10: 9789175791838
Språk: Svenska
Filesize: 1767 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! Löparglädje innehåller tips och inspiration till löparglädje - från motion till ultradistans.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Juklappstips. Köp Rune Larssons bok Löparglädje: från motion till Ultradistans och lär dig allt bland annat om hur ett bra löpsteg ska se ut, hur du tränar ...

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 av Larsson, Rune: Funderar du på att börja springa, men har svårt att komma igång? Eller har du redan sprungit ett ...

LÖPARGLÄDJE: FRÅN MOTION TILL ULTRADISTANS

[Fortsätt läsa...](#)