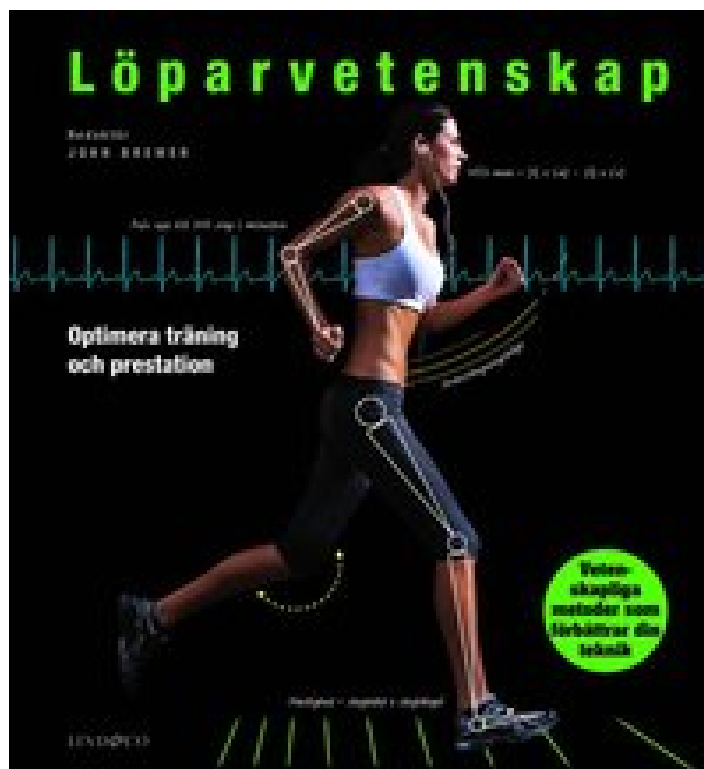


Keywords: Löparvetenskap : optimera din träning och prestation PDF pdf bok på svenska, ladda ner Löparvetenskap : optimera din träning och prestation ePUB, Löparvetenskap : optimera din träning och prestation las online, Löparvetenskap : optimera din träning och prestation download

Löparvetenskap : optimera din träning och prestation PDF

Tanya Whelan



Det här är bara ett utdrag ur Löparvetenskap : optimera din träning och prestation bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Tanya Whelan
ISBN-10: 9789177792284
Språk: Svenska
Filesize: 2794 KB

BESKRIVNING

Vad påverkar återhämtningen efter intensiv träning varför har jag svårt att hämta andan när jag slutat springa? Vad är mjölksyra och varför produceras det under aktivitet varför känns benen som gelé efter en spurt? Hur kan musklernas glykogendepåer optimeras ska jag ladda med kolhydrater för att bli en bra långdistanslöpare? Löpning är en av de sporter där människans prestationsförmåga pressas till det yttersta, både i fråga om hastighet och uthållighet. I den här boken skildras den vetenskap som ligger till grund för denna så populära sport genom att förstå biomekaniken, näringsläran, psykologin, hälsoaspekterna och skadeförebyggande åtgärder, samt underlag och den tekniska utvecklingen bakom löparskor, kommer du att bli en bättre löpare.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Ny forskning visar dock hur även kvinnor kan optimera sin träning och undvika ... som även påverkar träning och prestation, ... Din e-postadress kommer ...

2018, Inbunden. Handla online - Hos dig inom 1-3 arbetsdagar. Köp boken Löparvetenskap : optimera din träning och prestation hos oss!

LÖPARVETENSKAP : OPTIMERA DIN TRÄNING OCH PRESTATION

[Fortsätt läsa...](#)