

Keywords: Stora löparboken för kvinnor PDF pdf bok på svenska, ladda ner Stora löparboken för kvinnor ePUB, Stora löparboken för kvinnor las online, Stora löparboken för kvinnor download

Stora löparboken för kvinnor PDF

Rune Larsson



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



DOWNLOAD PDF

Författare: Rune Larsson
ISBN-10: 9789113055749
Språk: Svenska
Filesize: 2240 KB

BESKRIVNING

Ingenting kan vara så avstressande och avslappnande och samtidigt ge så bra träning som löpning. Inga transportsträckor, det är bara att snöra på sig skorna och ge sig ut. I den här boken vill den erfarna PT:n Lovisa "Lofsan" Sandström och den entusiastiska maratonlöparen Jessica Almenäs inspirera och engagera kvinnor att börja springa, att fortsätta springa - och springa fortare. Stora löparboken för kvinnor hjälper dig att träna smartare och prestera bättre. Oavsett om du är 15, 35 eller 55 kommer du att få tips och idéer kring hur du på ett lustfyllt och hållbart sätt med träningsglädje kan löpträna och förbättra din prestation. Förutom fysik, teknik och distans kan du läsa om vilka övningar du ska komplettera din löpning med, hur du kan tänka kring mat, hur du ska göra för att förbereda dig för ett lopp och hur du kan löpträna under och efter en graviditet. Boken visar att mer inte alltid är bäst utan att det viktigaste är att du tränar smart, utifrån just dina förutsättningar.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

I nysläppta "Stora löparboken för kvinnor" ger Jessica Almenäs och Lovisa "Lofsan" Sandströms konkreta råd till löpintresserade personer - av alla de slag.

Lovisa "Lofsan" Sandström är utbildad personlig tränare, idrottslärare och kostrådgivare, inriktad på träning för kvinnor. Hon driver Lofsangruppen, ett ...

LA Spot: Joan's On Third. Ett av mina favoritställen för lunch är Joan's on Third. Väldigt god mat, och rolig people spotting. Jag och Jennie körde en ...

STORA LÖPARBOKEN FÖR KVINNOR

[Fortsätt läsa...](#)