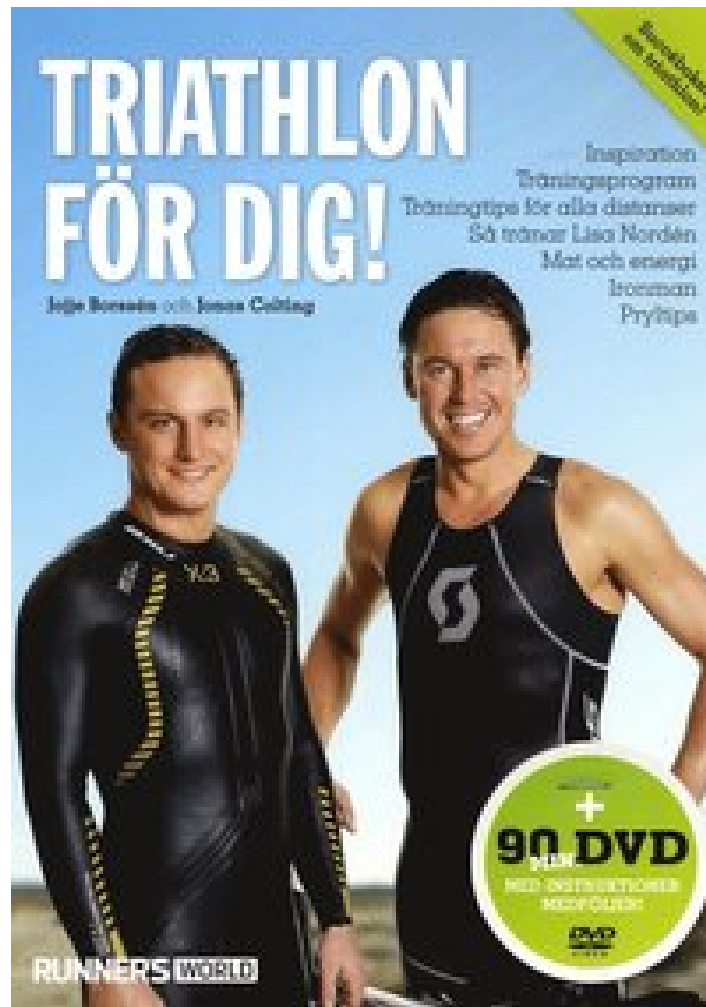


Triathlon för dig PDF

Mikael Rosén



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



Författare: Mikael Rosén
ISBN-10: 9789198030716
Språk: Svenska
Filesize: 2018 KB

BESKRIVNING

Triathleterna och författarna Jojje Borssén och Jonas Colting har tillsammans över 30 års erfarenhet av Sveriges nya folksport triathlon. Nu har de samlat sina bästa tips för dig vare sig du är nybörjare eller vill utvecklas vidare inom sporten, i den första svenska triathlonboken: Triathlon för dig! Bokens 200 sidor, uppdelade på tio kapitel är fullmatade med allt du behöver veta om de tre triathlonmomenten simning, cykel och löpning. Här får vi följa med under triathlonsportens historia, ta del av anekdoter och tips från några av våra största svenska triathleter genom tiderna och inspireras av triathlonbilder från jordens alla hörn. Dessutom delar författarna givetvis själva med sig av sina erfarenheter och tankar kring sporten, ger råd och tips inom respektive moment och exempel på heltäckande träningsprogramallt för att du ska nå bästa, möjliga resultat som triathlet! "Till boken medföljer även en 90 minuter lång DVD i vilken författarna bjuder in dig till att komma ännu lite djupare in i triathlonsportens fantastiska värld. Här får vi följa med Jojje och Jonas på träningspass upp i de spanska bergen, fördjupa oss i några av de viktigaste triathlon-termerna och höra författarnas personliga resonemang kring teknik och prylar inom sporten.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Vår kortaste distans som passar perfekt för dig som vill prova triathlon för första gången, eller för dig som föredrar ett kort och intensivt lopp.

Horla Triathlon är en Folkfest och mycket uppskattad Motionstävling för såväl motionärer och triathleter. Utmana dig själv och andra i Sommarens kraftprov ...

Jonas Colting och Jojje Borssén har två helt olika idrottskarriärer bakom sig och kanske just därför är deras triathlon ... Triathlon för dig ...

TRIATHLON FÖR DIG

[Fortsätt läsa...](#)