

Maxa din simträning PDF

Fredrik Cattani



Det här är bara ett utdrag ur Maxa din simträning bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Fredrik Cattani
ISBN-10: 9789186323516
Språk: Svenska
Filesize: 3475 KB

BESKRIVNING

Har du tänkt tanken att det vore roligt att förbättra din simteknik? Det här är ett häfte för dig som vill bli bättre, oavsett om det handlar om simning för motionens skull eller tävlingssimning. I maxa din simträning får du både generella träningstips och kunskaper i mekanik. Simning är en både skonsam och effektiv träningsform. Det är dock lätt att fastna i gamla hjulspår. Maxa din simträning ger dig bra tips på hur du kan öva upp tekniken i bröstsim, crawl, ryggsim och fjärilsim, samt ger förslag på enkla övningar som stegvis gör dig alltmer bekväm i vattnet. Du får också mer generella träningstips och kunskaper i mekanik. Träningsprogram inför Vansbrosimmet Under senare år har olika motionstävlingar blivit populära. Masters, simningens namn på simtävlingar för åldersklasser från 25 år och uppåt, och öppet-vatten-tävlingar, som till exempel Vansbrosimmet, arrangeras allt oftare. I häftet får du i avsnittet "Nio veckor till framgång" förslag på träningsprogram - hur du kan lägga upp din simträning inför en tävling, allt efter dina egna förutsättningar.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Pris: 138 kr. häftad, 2012. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Maxa din simträning av Glen Christiansen, Anders Berlin, Anneli Blomberg, Karin Hellström (ISBN ...

Maxa din simträning NY BOK beställ idag Älska att simma Oavsett om du simmar i motionssyfte eller har tävlingsambitioner vill du känna att du utvecklas ...

sisu_idrottsbocker Passa på att ta del av rörelseglädjen och möjligheterna i vattnet genom de fyra simsätten! Boken Maxa din simträning ger dig bra tips på hur ...

MAXA DIN SIMTRÄNING

[Fortsätt läsa...](#)