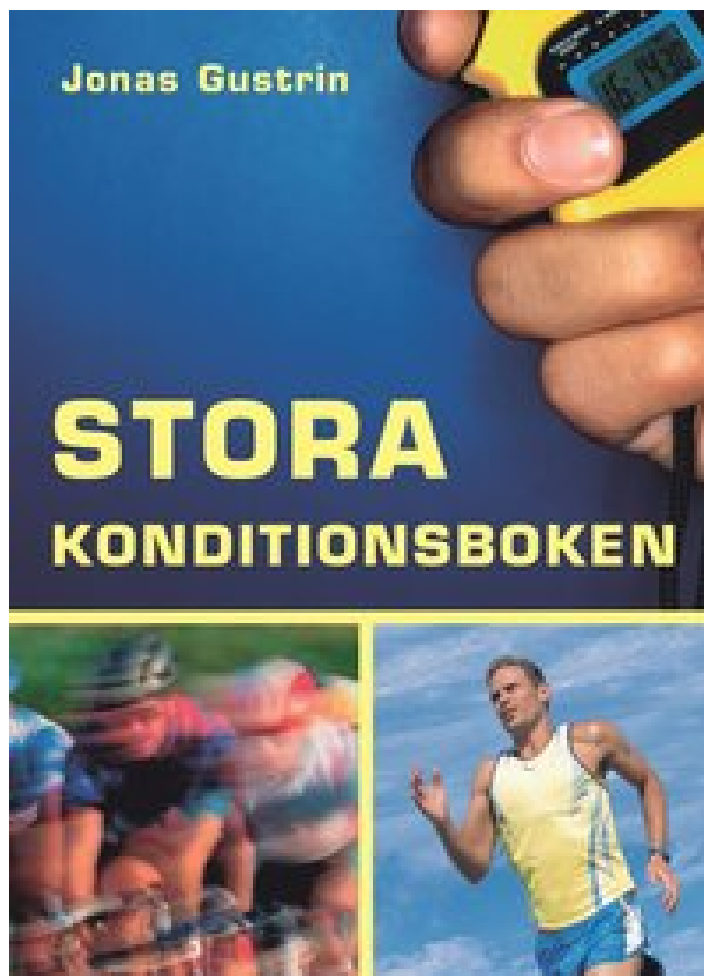


Stora konditionsboken PDF

Peder Fredricson, Lisen Lindahl



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



Författare: Peder Fredricson, Lisen Lindahl

ISBN-10: 9789185225750

Språk: Svenska

Filesize: 1940 KB

BESKRIVNING

Första heltäckande boken om konditionsträning I Sverige är konditionsträning sedan länge en självklarhet för många, trots detta finns det väldigt få böcker på den svenska marknaden och de som finns är ofta skrivna för nybörjare. Stora konditionsboken vänder sig till den medvetne motionären. Träningsexperten Jonas Gustrin presenterar här träningstips för hur man förbättrar konditionen samt ger information om hur man bäst förbereder sig för träning och tävling och hur man mäter sina träningsresultat. Här finns både tips om hur man lägger upp sin grundträning och om hur man gör när man vill gå vidare och satsa på mer avancerad träning. Råden i boken kan appliceras på alla konditionsidrotter, men här finns även specifika råd för träningsformer som löpning, cykling och simning samt information om skillnader i träningsupplägg mellan män och kvinnor. Ur innehållet: * Vad är kondition? * Periodisering * Pulsträning * Träning i olika klimat * Utrustning * Att mäta sin träning * Olika träningsformer * Vanliga skador och besvär Jonas Gustrin är legitimerad naprapat och utbildad idrottslärare med många års erfarenhet av träning. Han är en uppskattad föreläsare och hjälper bland annat idrottare med deras träningsutveckling. Jonas arbetar på en idrottsklinik i Stockholm och som lärare vid Naprapathögskolan och Personal Training School. Han har tidigare varit chefredaktör för tidningen Trainers Up to Date och skriver för flera svenska idrottstidningar.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

I STORA konditionsboken, av Jonas Gustrin, som jag har lånat på biblioteket finns ett avsnitt om coopertest med en resultattabell. Är man en kvinna mellan 20-30 ...

Stora löparboken (av Hans Wiktorson) "Djuplodande, välformulerad och initierad" Stora konditionsboken (av Jonas Gustrin) "Grundläggande, ...

Pris: 198 kr. inbunden, 2007. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Stora konditionsboken av Jonas Gustrin (ISBN 9789185225750) hos Adlibris.se. Fri frakt. Alltid ...

STORA KONDITIONSBOKEN

[Fortsätt läsa...](#)