

Keywords: Smart konditionsträning - Löpning, cykling, längdskidåkning, triathlon och andra uthållighetsidrotter PDF pdfbok på svenska, ladda ner Smart konditionsträning - Löpning, cykling, längdskidåkning, triathlon och andra uthållighetsidrotter ePub, Smart konditionsträning - Löpning, cykling, längdskidåkning, triathlon och andra uthållighetsidrotter las online, Smart konditionsträning - Löpning, cykling, längdskidåkning, triathlon och andra uthållighetsidrotter download

---

## Smart konditionsträning - Löpning, cykling, längdskidåkning, triathlon och andra uthållighetsidrotter PDF

Jonas Colting



*Det här är bara ett utdrag ur Smart konditionsträning - Löpning, cykling, längdskidåkning, triathlon och andra uthållighetsidrotter bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Jonas Colting  
ISBN-10: 9789198239522  
Språk: Svenska  
Filesize: 1931 KB

## BESKRIVNING

Författaren Erik Wickström, om någon, vet hur man får bäst effekt av den träning man lägger ner. I boken presenterar han träningskoncept som är anpassade för målmedvetna motionärer, med inriktning på konditionsidrotter som löpning, cykling, längdskidåkning, simning, triathlon, swimrun och stående paddling. Du får också specifika tips på träningspass, styrketräning, teknikträning och utrustning för respektive gren. Självklart bjuds du också på träningsprogram, inför lopp som Stockholm marathon, Lidingöloppet, Midnattsloppet, Vätternrundan, Cykelvasan, Vasaloppet, Tjejvasan, Vansbrosimningen och Ironman Kalmar. Utöver det finns kapitel om bland annat tävlingsförberedelser samt hälsa och kost. Om författaren Erik Wickström jobbar som föreläsare, instruktör, personlig tränare, skribent och fotograf. Han har även skrivit den populära och kritikerrosade boken Längdskidåkning för dig (2013), samt medverkat i ett par andra böcker om längdskidåkning och En svensk klassiker. På senare år har Erik blivit en eftertraktad coach och föreläsare, med träningsoptimering för motionärer som specialområde. Han lever själv ett familjeliv med jobb och hus och varken tränar eller vilar som proffsen, men har ändå kommit långt i sitt idrottande.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Smart konditionsträning. ... konditionsidrotter som löpning, cykling, längdskidåkning, ... i ett par andra böcker om längdskidåkning och En svensk ...

Korta och intensiva intervaller är väldigt effektivt och ger stor ... Är det en uthållighetsidrott så ser fördelningen ut på ... t.ex. inom längdskidåkning.

Pris: 298 kr. häftad, 2016. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Smart konditionsträning - Löpning, cykling, längdskidåkning, triathlon och andra ...

**SMART KONDITIONSTRÄNING - LÖPNING, CYKLING, LÄNGDSKIDÅKNING,  
TRIATHLON OCH ANDRA UTHÅLLIGHETSIDROTTER**

[Fortsätt läsa...](#)