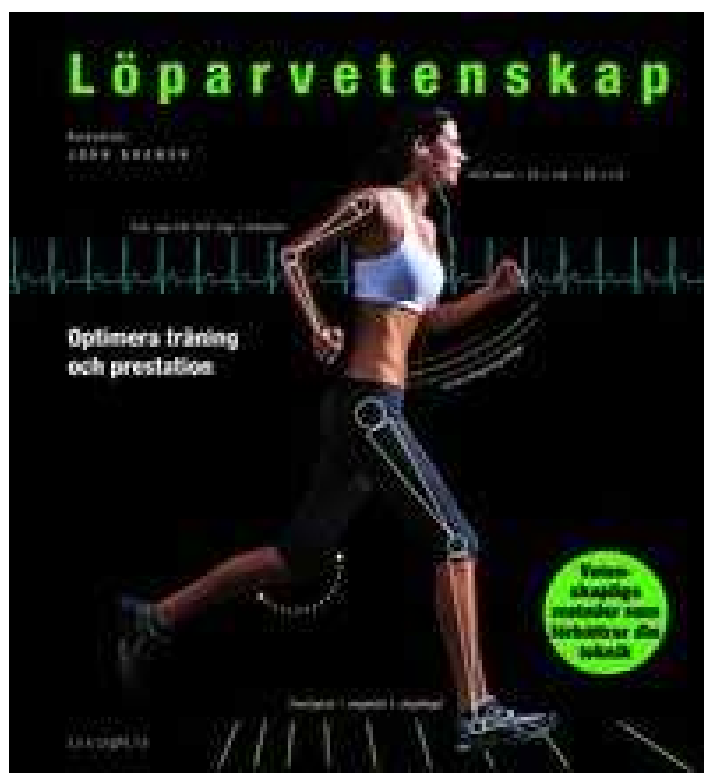


Tags: Löparvetenskap : optimera din träning och prestation e-bok apple; Löparvetenskap : optimera din träning och prestation MOBI download; Löparvetenskap : optimera din träning och prestation ladda ner pdf e-bok; Löparvetenskap : optimera din träning och prestation epub books download; Löparvetenskap : optimera din träning och prestation bok pdf svenska; Löparvetenskap : optimera din träning och prestation las online bok

Löparvetenskap : optimera din träning och prestation PDF E-BOK

John Brewer



Författare: John Brewer
ISBN-10: 9789177792284
Språk: Svenska
Filstorlek: 1303 KB

BESKRIVNING

Vad påverkar återhämtningen efter intensiv träning varför har jag svårt att hämta andan när jag slutat springa? Vad är mjölksyra och varför produceras det under aktivitet varför känns benen som gelé efter en spurt? Hur kan musklernas glykogendepåer optimeras ska jag ladda med kolhydrater för att bli en bra långdistanslöpare? Löpning är en av de sporter där människans prestationsförmåga pressas till det yttersta, både i fråga om hastighet och uthållighet. I den här boken skildras den vetenskap som ligger till grund för denna så populära sport genom att förstå biomekaniken, näringsläran, psykologin, hälsoaspekterna och skadeförebyggande åtgärder, samt underlag och den tekniska utvecklingen bakom löparskor, kommer du att bli en bättre löpare.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Stolfundament optimera pris - mobilize.se

Löparvetenskap : optimera din träning och prestation . 5. Stora boken om kajakpaddling : lär dig allt om havskajak : från långturer och kajakrollar till vinter ...

Skolstart 2018 by JB Gruppen - Issuu

Undertitel: optimera din träning och prestation : [vetenskapliga metoder som förbättrar din teknik]

Böcker om träning Böcker och blad - kelkoo.se

John Brewer (Redaktör) "Löparvetenskap - Optimera Din Träning Och Prestation" (2018) Utgivning: Lind & Co. Invecklat om löpning. Om du hör till den skara ...

LÖPARVETENSKAP : OPTIMERA DIN TRÄNING OCH PRESTATION

LÄS MER