



Löpträna : roligare och effektivare



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Löpträna : roligare och effektivare

Håkan Jörgensen

Löpträna : roligare och effektivare Håkan Jörgensen

Det råder ingen tvekan om att löpning är Sveriges favoritträningsform - hundratusentals svenskar löptränar i sin vardag, alltifrån nybörjare till erfarna maratonlöpare. Håkan Jörgensen, författare och personlig tränare med tio års erfarenhet av att coacha löptränare, är en av dem. Under åren har han fått hundratal, kanske tusentals, frågor om löpning, och med denna bok besvarar han alla de vanligaste. Löpträna - roligare och effektivare ger dig ett brett perspektiv på löpning som du inte hittar i någon annan bok på marknaden, och är utformad för att passa såväl nybörjare som erfarna löpare. Boken inleds med ett avsnitt om teorin bakom löpning, där du bland mycket annat får veta vad du ska tänka på när du väljer kläder, skor och annan utrustning. Du får en lättfattlig sammanställning av löpningens fysiologi, en detaljerad träningslära såväl fysisk som mental, samt veta allt om återhämtning, styrketräning och stretching. Bokens andra del består av praktiska råd om träningsplanering samt en mängd exempel på träningsprogram med olika intensitetsnivåer där du lätt kan välja vad som passar just din form och dina mål. Bokens avslutas med en fördjupningsdel för den som är nyfiken på mer avancerad fysiologi och konditionslära. Allra sist får du tips och råd om hur du går tillväga för att skapa ditt eget löpträningsprogram. Allt för att du som löptränare ska nå dina mål och få roligare och effektivare träning. Kort sagt en perfekt guide för den som vill komma igång med, eller utveckla, sin löpning. Här är några av de frågor du får svar på i boken: Hur fort och hur långt ska man springa? Ska det göra ont i benhinnorna? Varför blir jag inte snabbare trots att jag springer 3-4 pass per vecka? Varför ska jag använda pulsmätare? Vad är barfotaskor? Måste jag styrketräna som löpare? Behöver jag stretcha? Om det nu är så att vi är födda till att löpa, varför är det då så svårt att komma igång? OM FÖRFATTAREN: Håkan Jörgensen, född 1969, arbetar till vardags som personlig tränare och anlitas av såväl vanliga motionärer som elittävlande inom olika idrotter. I hans tidigare arbete som ortopedtekniker har han även hjälpt idrottare med rehabilitering av diverse överbelastningsproblem. Löpträna - roligare och effektivare är hans tionde bok.

 [Descargar Löpträna : roligare och effektivare ...pdf](#)

 [Leer en línea Löpträna : roligare och effektivare ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Löpträna : roligare och effektivare Håkan Jörgensen

143 pages

Download and Read Online Löpträna : roligare och effektivare Håkan Jörgensen #60RGJZUI53T

Leer Löpträna : roligare och effektivare by Håkan Jörgensen para ebook en líneaLöpträna : roligare och effektivare by Håkan Jörgensen Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Löpträna : roligare och effektivare by Håkan Jörgensen para leer en línea.Online Löpträna : roligare och effektivare by Håkan Jörgensen ebook PDF descargarLöpträna : roligare och effektivare by Håkan Jörgensen DocLöpträna : roligare och effektivare by Håkan Jörgensen MobipocketLöpträna : roligare och effektivare by Håkan Jörgensen EPub
60RGJZUI53T60RGJZUI53T60RGJZUI53T