



## **Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka**



**Descargar**



**Leer En Linea**

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

# Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka

*Maria Akraka*

## Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka Maria Akraka

Milen är en distans alla kan förhålla sig till. Oavsett om du är maratonlöpare eller en glad amatör.

I Den magiska milen guidar löparproffset Maria Akraka dig till att bli bättre på att springa en mil. Det är en bok för alla som redan håller på med löpning eller för dem som vill komma igång. För vissa handlar det kanske om att klara av att springa en hel mil för första gången, om du kanske inte har sprungit alls tidigare men är sugen på att börja. För andra handlar det om att öka sitt löptempo och att förbättra sin tid. Eller så är du en van löpare som vill testa dina gränser och bli ännu mer effektiv i din löpträning. Att träna för att springa en mil är användbart oavsett om du ska springa Våruset, Tjejmilen, Göteborgsvarvet eller ett maraton. Och för dig som inte tänker springa något lopp alls är milen ändå något magiskt.

I den här heltäckande boken hjälper Maria såväl nybörjare som vana löpare att komma närmare drömmen om att springa lätt och ansträngningslöst. Hon har skapat träningsprogram för tre olika nivåer som sträcker sig över ett helt år. Det är enkelt att hoppa på det träningsprogram som passar dig bäst eller att byta nivå. Förutom träningsprogrammen delar Maria med sig av sina bästa tips, sin inspiration och massor av fakta för att göra dig till en bättre löpare. Vilken utrustning behöver man? Hur tränar man med intervaller? Vad bör man tänka på när det gäller maten? Hur återhämtar man sig på bästa sätt? Vilka är de vanligaste skadorna och hur undviker man dem? Vilken träning bör man komplettera löpningen med? Och, hur håller man sig motiverad?

Allt detta och mycket mer skriver Maria Akraka om i sin matiga, omfattande och personliga bok om löpning, Den magiska milen.

 [Descargar Den magiska milen : förbättra din löpning vecka ...pdf](#)

 [Leer en línea Den magiska milen : förbättra din löpning vec ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka Maria Akraka**

---

160 pages

Download and Read Online Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka Maria Akraka  
#JCIQ7SU9LZE

Leer Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka by Maria Akra para ebook en líneaDen magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka by Maria Akra 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 Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka by Maria Akra para leer en línea.Online Den magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka by Maria Akra ebook PDF descargarDen magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka by Maria Akra DocDen magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka by Maria Akra MobipocketDen magiska milen : förbättra din löpning vecka för vecka by Maria Akra EPub  
**JCIQ7SU9LZEJCIQ7SU9LZEJCIQ7SU9LZE**