



Löpträning mitt i livet : spring snabbare med kunskap, glädje och enkelhet



Descargar



Leer En Linea

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

Löpträning mitt i livet : spring snabbare med kunskap, glädje och enkelhet

Marcus Nilsson

Löpträning mitt i livet : spring snabbare med kunskap, glädje och enkelhet Marcus Nilsson

Ha roligare - bli bättre Lär dig att bli din egen tränare. Med hjälp av de erfarenheter, exempel på träningspass och träningsprogram som finns i boken kan du utvecklas till en snabbare löpare. Du är en unik individ och kan hitta din väg framåt i löpningen med hjälp av kunskap, glädje och enkelhet. Här är tipsen som hjälper dig oavsett om du sprungit i många år eller är nybörjare. Det här är en bok om löpträning med en enskild löpares syn på det. Det är inga absoluta sanningar som presenteras utan författaren sprider glädjen med att springa och förklarar samtidigt grundläggande teorier och erfarenheter inom löpningen. Allt mixas till en kokbok av kunskap, berättelser och idéer om hur du kan utvecklas till att bli snabbare även om du befinner dig mitt i livet. Boken innehåller massor av praktiska tips och Marcus Nilsson – med gedigen egen erfarenhet som löpare och coach – delar med sig av hur han tränat för att nå dit han ville med sin egen löpning. Detta för att ge dig idéer om hur din träning kan anpassas till just dig och din vardag. Den vägen är absolut inte den enda vägen, men det är en väg och en är rolig. Du kan – med hjälp av boken – hitta din väg och göra den precis lika rolig som författarens. Ur bokens innehåll: - Grunderna inom löpträning - Så sätter du dina mål och planerar din träning - Hitta din egen väg - Mental träning - Återhämtning, skador och skadeförebyggande träning - Tävlingsförberedelser och genomförande, kryddat med beskrivningar av roliga lopp - Träningsprogram från milen upp till maraton för olika ambitionsnivåer Efter flera år av funderande blev den här boken verklighet under 2011. Det var från början ett önskemål från en av författarens adepter att han skulle skriva den. Det för att dela med sig av 25 års praktisk såväl som teoretisk erfarenhet av egen och andras löpträning. Författaren själv befinner sig just mitt i livet och vet vad som krävs för att uppnå de mål som vuxna kan tänkas ha med sin löpträning. Träning som ska passas in och balanseras med en stressad vardag. Marcus själv har klarat av att springa maraton på 2:40:07 som 40+ trots ett krävande heltidsjobb och en späckad vardag. Nu vill han sprida både inspiration och kunskap till andra.

 [Descargar Löpträning mitt i livet : spring snabbare med ku ...pdf](#)

 [Leer en línea Löpträning mitt i livet : spring snabbare med ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Löpträning mitt i livet : spring snabbare med kunskap, glädje och enkelhet
Marcus Nilsson**

332 pages

Download and Read Online Löpträning mitt i livet : spring snabbare med kunskap, glädje och enkelhet
Marcus Nilsson #2978MBFDWIL

Leer Löpträning mitt i livet : spring snabbare med kunskap, glädje och enkelhet by Marcus Nilsson para ebook en línea
Löpträning mitt i livet : spring snabbare med kunskap, glädje och enkelhet by Marcus Nilsson
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
Löpträning mitt i livet : spring snabbare med kunskap, glädje och enkelhet by Marcus Nilsson para leer en línea.
Online Löpträning mitt i livet : spring snabbare med kunskap, glädje och enkelhet by Marcus Nilsson
ebook PDF descargar
Löpträning mitt i livet : spring snabbare med kunskap, glädje och enkelhet by Marcus Nilsson
Doc
Löpträning mitt i livet : spring snabbare med kunskap, glädje och enkelhet by Marcus Nilsson
Mobipocket
Löpträning mitt i livet : spring snabbare med kunskap, glädje och enkelhet by Marcus Nilsson
EPub

2978MBFDWIL2978MBFDWIL2978MBFDWIL