

Tags: Det perfekta löpsteget MOBI download; Det perfekta löpsteget epub books download; Det perfekta löpsteget e-bok apple; Det perfekta löpsteget las online bok; Det perfekta löpsteget ladda ner pdf e-bok; Det perfekta löpsteget bok pdf svenska

Det perfekta löpsteget PDF E-BOK

Karin Fingal



Författare: Karin Fingal
ISBN-10: 9789173630481
Språk: Svenska
Filstorlek: 4207 KB

BESKRIVNING

Intresset för löpning är enormt - miljontals svenskar löptränar regelbundet. Men trots att kunskapen om löpträning har utvecklats radikalt de senaste tio åren tränar de allra flesta motionärer likadant som de alltid har gjort. Bilden av att långdistanslöpning bara handlar om kondition lever kvar. I löpartidningar, böcker om löpning och på löpbloggar är det fullt av tips om intervaller, tröskelträning och pulsklockor. Däremot diskuteras sällan löptechnik. Få känner till att de suveräna kenyanska löparna som dominerat ända sedan 1980-talet, inte har bättre syreupptagning än svenska elitlöpare. Skillnaden ligger alltså inte i konditionen. Den finns i löptechniken. Det är där den stora potentialen finns. Såväl för elitlöpare som motionärer. Den här boken är delvis inspirerad av Chris McDougalls *Born to run*, som fått miljontals löpare världen över att ändra löpstil och skoföretagen att tillverka en ny sorts löparskor. Det perfekta löpsteget tar vid där den boken slutar. Här får du veta varför tekniken är så viktig samt exakt hur du gör för att få till det där lätta och effektiva löpsteget. Det unika träningsprogrammet i boken är framtaget tillsammans med två av landets mest meriterade löptränare. Ur boken Vad är det som avgör hur snabbt du springer? Genvägen till snabbare löpning Höften - löpstegets nav Axlarna - största energitjuven Fötterna - använd din inbyggda studs Rätt fotisättning Barfota bara bra Träningsprogram Tester "Det fantastiska med att hitta sitt naturliga löpsteg är att du efter träningspasset känner eufori i stället för trötthet - trots att du springer fortare än tidigare."

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Det perfekta löpsteget | 163,00 kr | Bok av Thomas Reckmann

Freefall Running - spring lätt och rätt så går det snabbt. Här en löpare från kvällens kurs som redan på steg 1 lärt sig dra nytta av...

Jakten på det perfekta löpsteget | Marathon.se

Löpning är världens enklaste och naturligaste sport. Man sätter en fot framför den andra och så springer man, eller hur? Men hur gör man egentligen, hur set ...

Det perfekta löpsteget - bonnierfakta.se

Nyhetsmorgon i TV4 från 2014-06-27: Hur viktigt är det egentligen att välja rätt skor när vi tränar? Löpcoachen Sebastian Seppälä och ...

DET PERFEKTA LÖPSTEGET

LÄS MER