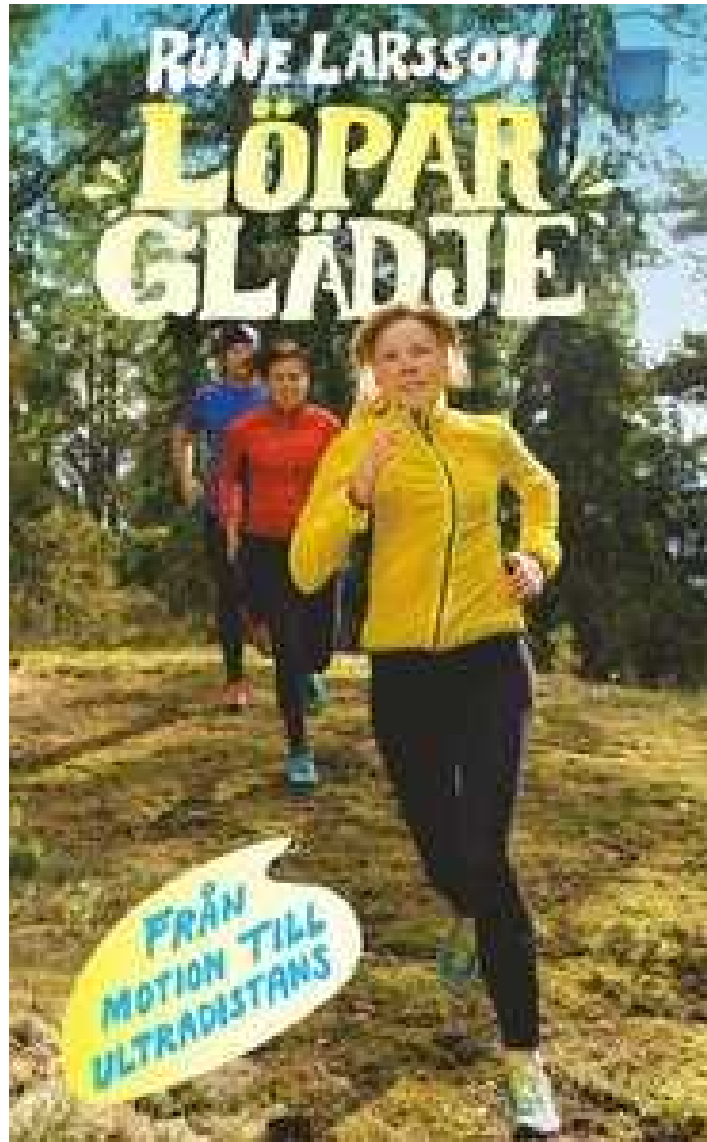


Tags: Löparglädje : från motion till ultradistans ladda ner pdf e-bok; Löparglädje : från motion till ultradistans bok pdf svenska; Löparglädje : från motion till ultradistans epub books download; Löparglädje : från motion till ultradistans e-bok apple; Löparglädje : från motion till ultradistans las online bok; Löparglädje : från motion till ultradistans MOBI download

---

## Löparglädje : från motion till ultradistans PDF E-BOK

Rune Larsson



Författare: Rune Larsson  
ISBN-10: 9789175791517  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4391 KB

## BESKRIVNING

Funderar du på att börja springa, men har svårt att komma igång? Eller har du redan sprungit ett tag och vill ta din löpning till en ny nivå? Är du trött på intervaller och vill få idéer till nya löppass? Kanske är du nyfiken på vad som krävs för att ställa upp i ett tävlingslopp eller ett ultradistanslopp? Rune Larsson, en av Sveriges mest kända ultradistanslöpare, delar här med sig av sin kunskap och sina erfarenheter från ett helt liv med löpning. Han reder ut vilken utrustning du behöver, vilka olika sorters löpträning som finns och diskuterar träningsupplägg för såväl nybörjare som elitlöpare. Han berättar också om mental träning och ger konkreta råd om hur du kan lägga upp strategin inför olika lopp. Runes filosofi är att löpträning ska vara så enkel och livsbejakande som möjligt avsett om du siktar mot eliten och vill springa dig till meriter på ultradistans eller precis har börjat löpträna, är det viktigt att du hittar löparglädjen! Rune Larsson har vunnit det 246 kilometer långa Spartathlon tre gånger, rott över Atlanten och sprungit tvärs över Amerika utan support. Idag är han en flitigt anlita föreläsare. Löparglädje är en originalpocket och innehåller tips och inspiration till löparglädje - från motion till ultradistans.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Löparglädje från motion till ultradistans | Stockholms Stadsbibliotek**

Har man läst Rune Larssons krönikor i RunnersWorld vet man i och för sig vad som väntar. Genom krönikorna har han spridit sin syn på löpningens valspråk.

### **Löparglädje : Från motion till ultradistans: Amazon.es: Rune Larsson ...**

Pris: 55 kr. E-bok, 2016. Laddas ned direkt. Köp boken Löparglädje: Från motion till ultradistans av Rune Larsson (ISBN 9789175791838) hos Adlibris. Fraktfritt ...

### **Larsson rune - löparglädje - från motion till ultradistans - (pocket ...**

Pris: 55 kr. Pocket, 2016. Finns i lager. Köp Löparglädje : från motion till ultradistans av Rune Larsson på Bokus.com. Boken har 6 st läsarecensioner.

**LÖPARGLÄDJE : FRÅN MOTION TILL ULTRADISTANS**

**LÄS MER**