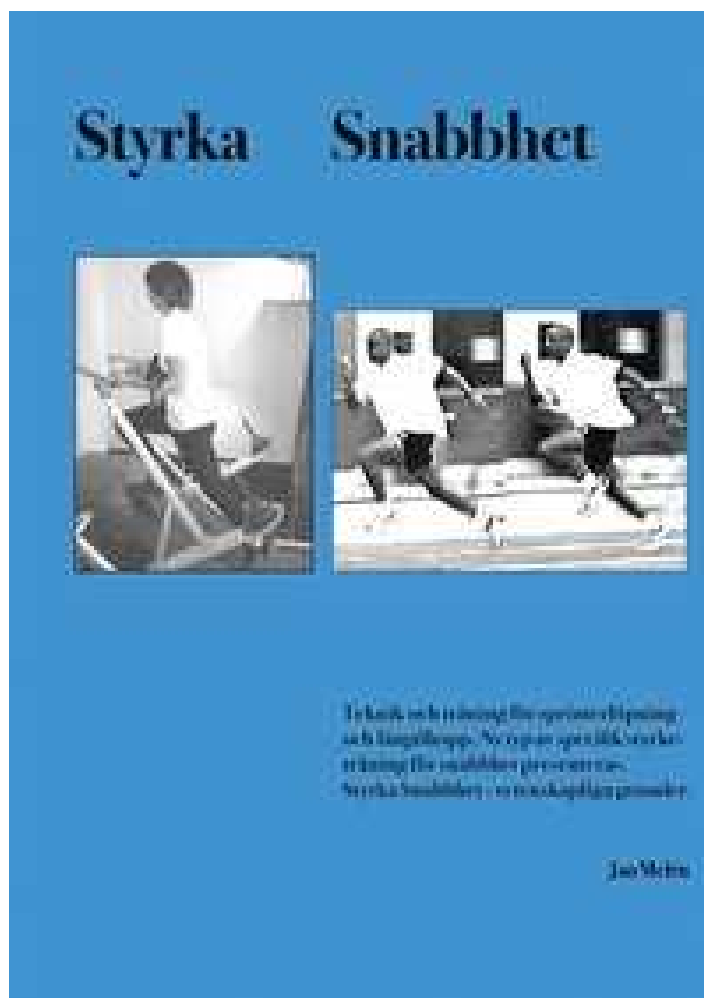


Tags: Styrka Snabbhet: Teknik och träning för sprinterlöpning och längdhopp. Ny typ av specifik styrke- träning för snabbhet presenteras. Styrka Snabbhet - vetenskapliga grunder. ladda ner pdf e-bok; Styrka Snabbhet: Teknik och träning för sprinterlöpning och längdhopp. Ny typ av specifik styrke- träning för snabbhet presenteras. Styrka Snabbhet - vetenskapliga grunder. las online bok; Styrka Snabbhet: Teknik och träning för sprinterlöpning och längdhopp. Ny typ av specifik styrke- träning för snabbhet presenteras. Styrka Snabbhet - vetenskapliga grunder. epub books download; Styrka Snabbhet: Teknik och träning för sprinterlöpning och längdhopp. Ny typ av specifik styrke- träning för snabbhet presenteras. Styrka Snabbhet - vetenskapliga grunder. bok pdf svenska; Styrka Snabbhet: Teknik och träning för sprinterlöpning och längdhopp. Ny typ av specifik styrke- träning för snabbhet presenteras. Styrka Snabbhet - vetenskapliga grunder. MOBI download; Styrka Snabbhet: Teknik och träning för sprinterlöpning och längdhopp. Ny typ av specifik styrke- träning för snabbhet presenteras. Styrka Snabbhet - vetenskapliga grunder. e-bok apple

Styrka Snabbhet: Teknik och träning för sprinterlöpning och längdhopp. Ny typ av specifik styrke-träning för snabbhet presenteras. Styrka Snabbhet - vetenskapliga grunder. PDF E-BOK

Jan Melén



Författare: Jan Melén
ISBN-10: 9789175694337
Språk: Svenska
Filstorlek: 4452 KB

BESKRIVNING

Denna sammanställning av fakta i bokens inledande del är avsedd som ett bidrag till samlad kunskap om begreppet Styrka och snabbhet. Först behandlas snabbhet ur ett allmänt perspektiv, med olika styrkebegrepp, träningsprinciper, planering samt övningsförråd, som också kan läsas separat. Därefter omfattar boken främst sprinterlöpningens teknik och träning men dessutom längdhopp. Ett avsnitt dokumenterar svenske elitsprintern Henrik Olaussons erfarenhet från sprinterträning i Houston, USA under ledning av Tom Tellez (tränare, för Carl Lewis). Efterföljande sammanfattning av sprintertekniken med hjälp av ett flertal biomekaniska studier, dokumenterar en idealteknikmodell. Detta leder slutligen fram till att författaren föreslår en ny specifik styrketräning för snabbhet - Powersprint .Som förutom först aktiv längdhoppare, tränare och idrottslärare fram till pension har Jan Melén ägnat större delen av sin tid åt att studera sprinterlöpningens och längdhoppets teknik och träning.Målsättningen har hela tiden varit att försöka dokumentera detsenaste och mest intressanta som man kommit fram till, dels med hjälp av råd från de främsta tränarna, dels från tillgänglig idrottsforskning i ämnet. Sedan nu 40 år har Jan Melen prövat och utvecklat Powersprintmaskinen som styrketräningsredskap. Mycket stort intresse har visats från såväl svenskt som utländskt tränarhåll och dåfrämst intressant nog från de mest meriterade.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**Charlotte Kalla - styrka, teknik och pannben av Charlotte ... - bokus.com**

Styrka, snabbhet : teknik och träning för sprinterlöpning och längdhopp - ny typ av specifik styrketräning för snabbhet presenteras. Styrka, snabbhet ...

Styrka Snabbhet Teknik och träning för... - 9789175694337

Styrka Snabbhet Teknik och träning för sprinterlöpning och längdhopp. Ny typ av specifik styrke- träning för snabbhet presenteras. Styrka Snabbhet ...

Styrka, snabbhet : teknik och träning för sprinterlöpning och längdhopp ...

... Styrka Snabbhet: Teknik och träning för sprinterlöpning och längdhopp. Ny typ av specifik styrke- träning för snabbhet presenteras. Styrka Snabbhet ...

**Styrka Snabbhet: Teknik och träning för sprinterlöpning och längdhopp. Ny typ av specifik styrke-
träning för snabbhet presenteras. Styrka Snabbhet - vetenskapliga grunder.**

LÄS MER