

Tags: Det är bara att springa e-bok apple; Det är bara att springa las online bok; Det är bara att springa epub books download; Det är bara att springa ladda ner pdf e-bok; Det är bara att springa MOBI download; Det är bara att springa bok pdf svenska

Det är bara att springa PDF E-BOK

Göran Ingman,Tobias Larsson,Fredrik Brändström,Per J Andersson,Petra Månström



Författare: Göran Ingman,Tobias Larsson,Fredrik Brändström,Per J Andersson,Petra Månström

ISBN-10: 9789187239359

Språk: Svenska

Filstorlek: 4373 KB

BESKRIVNING

»Klockren för alla som håller på med löpning och en perfekt gåva till dem som känner för att börja ... ger inspiration, skapar motivation och filar ner några trösklar som kan vara svåra att ta sig över när man vill ut och kuta.« "MaratonMia" Mia Thomsen "Maratonbloggens" Petra Månström har skrivit den ultimata löparboken! Det springer som aldrig förr i Sverige. Långdistanslöpningen har blivit en folksport och loppet slår deltagarekord. Som ny i spåret är det lätt att känna sig lite bortkommen måste jag springa ett maraton för att räknas och hur ska man egentligen lägga upp träningen? En som har stenkoll på läget är journalisten Petra Månström, som driver en av landets största löparbloggar på Svenska Dagbladets nyhetssajt. I sin bok vill hon inspirera andra löparintresserade i samma anda som på bloggen, det vill säga genom en personlig och kompetent mix av tyngre och lättare ämnen. Du får också proffsiga råd och tips från kända löparprofiler som Kjell-Erik Ståhl, Evy Palm och Anders Szalkai.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Att springa i värme - Runner's World

Inlägg om det är bara att springa - en intervju-och inspirationsbok skrivna av Anna

Det är bara att springa | Bokdivisionen

Inlägg om det är bara att springa skrivna av bokdivisionen

det är bara att springa | Bokdivisionen

Att springa i det aeroba intervallet ... Visar bandet bara hastigheten i kilometer i timme är det bra om du lär dig att konvertera det till minuter per kilometer: ...

DET ÄR BARA ATT SPRINGA

LÄS MER