

Tags: Stora löparboken för kvinnor bok pdf svenska; Stora löparboken för kvinnor las online bok; Stora löparboken för kvinnor MOBI download; Stora löparboken för kvinnor ladda ner pdf e-bok; Stora löparboken för kvinnor e-bok apple; Stora löparboken för kvinnor epub books download

Stora löparboken för kvinnor PDF E-BOK

Lovisa Sandström



Författare: Lovisa Sandström

ISBN-10: 9789113055749

Språk: Svenska

Filstorlek: 2308 KB

BESKRIVNING

Ingenting kan vara så avstressande och avslappnande och samtidigt ge så bra träning som löpning. Inga transportsträckor, det är bara att snöra på sig skorna och ge sig ut. I den här boken vill den erfarna PT:n Lovisa "Lofsan" Sandström och den entusiastiska maratonlöparen Jessica Almenäs inspirera och engagera kvinnor att börja springa, att fortsätta springa - och springa fortare. Stora löparboken för kvinnor hjälper dig att träna smartare och prestera bättre. Oavsett om du är 15, 35 eller 55 kommer du att få tips och idéer kring hur du på ett lustfyllt och hållbart sätt med träningsglädje kan löpträna och förbättra din prestation. Förutom fysik, teknik och distans kan du läsa om vilka övningar du ska komplettera din löpning med, hur du kan tänka kring mat, hur du ska göra för att förbereda dig för ett lopp och hur du kan löpträna under och efter en graviditet. Boken visar att mer inte alltid är bäst utan att det viktigaste är att du tränar smart, utifrån just dina förutsättningar.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Stora löparboken för kvinnor | Marita Karlson

Efter hektiska dagar och mycket jobbfokus var det dags för nystart på mitt träningsupplägg efter Stora löparboken för kvinnor av Jessica Almenäs & Lovisa ...

Backträning del 2 | Lofsan.se

Köp 'Stora löparboken för kvinnor' bok nu. "Stora löparboken för kvinnor" av Jessica Almenäs och Lovisa Sandström ...

Jessica Almenäs och Lofsans bästa tips för dig som vill ... - kurera.se

Stora löparboken för kvinnor on Marita Karlson ... Fri frakt över 300 kr; Till webbshop

LÄS MER