



## Spring långt : halvmaraton eller maraton

*Martin Kreutzer*

 [Descargar](#)

 [Leer En Linea](#)

### Spring långt : halvmaraton eller maraton Martin Kreutzer

Drömmer du om att springa ett halvmaraton eller ett maraton? Då är drömmen kanske bara 20 veckor bort! Syftet med den här boken är att ge dig de bästa förutsättningarna för att träna effektivt och få framgång i ditt dröm-lopp. Långdistanslöpning är en fascinerande och utmanande form av motion där du får reda på hur stark och motståndskraftig du verkligen är när benen värker, den mentala energin är slut och tröttheten genomsyrar hela kroppen. Men det är också känslan av oövervinnerlig stolthet när du springer över mållinjen medan publiken jublar och speakern välkomnar dig i mål. För många löpare är den största utmaningen att hitta tid att träna mitt i ett aktivt arbets- och familjeliv. I boken får du därför kunskap om de mest effektiva träningsformerna och den optimala kost- och vätskestrategin. Du får också tips kring hur du upprätthåller motivationen samt förslag på tidseffektiva löparprogram, så att du får ut maximalt av varje steg du tar i löparskorna. Boken innehåller: - De mest effektiva träningsformerna när du ska springa långt - Fyra träningsprogram som vägleder dig till ett halvmaraton eller ett maraton - Allt du behöver veta om att äta och dricka rätt, både under träning och tävling - Övningar för att träna din teknik så att du blir en bättre löpare och undviker skador - Genomgång av de vanligaste skadorna som kan uppstå vid intensivt löpande och hur man undviker dem, samt vad du gör om du råkar få en skada - Tips på hur du sätter upp mål och bevarar motivationen tills du korsar mållinjen Bokens huvudförfattare är Martin Kreutzer, näringskonsult och diplomerad tränare som specialiserat sig på triathlon (inklusive långdistanslöpning). Martin har själv sprungit maraton över stora delar av världen och genomfört en Iron-man. Han älskar att testa gränserna för sin uthållighet och springa off road i naturen. Martin är expert och skribent för tidningarna I FORM och Aktiv Träning.

 [Descargar Spring långt : halvmaraton eller maraton ...pdf](#)

 [Leer en linea Spring långt : halvmaraton eller maraton ...pdf](#)

# Spring långt : halvmaraton eller maraton

*Martin Kreutzer*

## **Spring långt : halvmaraton eller maraton** Martin Kreutzer

Drömmer du om att springa ett halvmaraton eller ett maraton? Då är drömmen kanske bara 20 veckor bort! Syftet med den här boken är att ge dig de bästa förutsättningarna för att träna effektivt och få framgång i ditt dröm-lopp. Långdistanslöpning är en fascinerande och utmanande form av motion där du får reda på hur stark och motståndskraftig du verkligen är när benen värker, den mentala energin är slut och tröttheten genomsyrar hela kroppen. Men det är också känslan av oövervinnerlig stolthet när du springer över mållinjen medan publiken jublar och speakern välkomnar dig i mål. För många löpare är den största utmaningen att hitta tid att träna mitt i ett aktivt arbets- och familjeliv. I boken får du därför kunskap om de mest effektiva träningsformerna och den optimala kost- och vätskestrategin. Du får också tips kring hur du upprätthåller motivationen samt förslag på tidseffektiva löparprogram, så att du får ut maximalt av varje steg du tar i löparskorna. Boken innehåller: - De mest effektiva träningsformerna när du ska springa långt - Fyra träningsprogram som vägleder dig till ett halvmaraton eller ett maraton - Allt du behöver veta om att äta och dricka rätt, både under träning och tävling - Övningar för att träna din teknik så att du blir en bättre löpare och undviker skador - Genomgång av de vanligaste skadorna som kan uppstå vid intensivt löpande och hur man undviker dem, samt vad du gör om du råkar få en skada - Tips på hur du sätter upp mål och bevarar motivationen tills du korsar mållinjen Bokens huvudförfattare är Martin Kreutzer, näringskonsult och diplomerad tränare som specialiserat sig på triathlon (inklusive långdistanslöpning). Martin har själv sprungit maraton över stora delar av världen och genomfört en Iron-man. Han älskar att testa gränserna för sin uthållighet och springa off road i naturen. Martin är expert och skribent för tidningarna I FORM och Aktiv Träning.

**Descargar y leer en línea Spring långt : halvmaraton eller maraton Martin Kreutzer**

---

160 pages

Download and Read Online Spring långt : halvmaraton eller maraton Martin Kreutzer #OLPXUZ027YT

Leer Spring långt : halvmaraton eller maraton by Martin Kreutzer para ebook en líneaSpring långt : halvmaraton eller maraton by Martin Kreutzer Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Spring långt : halvmaraton eller maraton by Martin Kreutzer para leer en línea. Online Spring långt : halvmaraton eller maraton by Martin Kreutzer ebook PDF descargarSpring långt : halvmaraton eller maraton by Martin Kreutzer DocSpring långt : halvmaraton eller maraton by Martin Kreutzer MobipocketSpring långt : halvmaraton eller maraton by Martin Kreutzer EPub **OLPXUZ027YTOLPXUZ027YTOLPXUZ027YT**