

Charlotte Kalla - styrka, teknik och pannben



Författare: Charlotte Kalla

Antal sidor: 207

Förlag: Bonnier Fakta

Utgiven: November, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

Med Charlotte i spåret! Drömmer du om Vasaloppet? Om att bli en bättre skidåkare? Följ med Charlotte Kalla ut i spåret, på med pannlampan och dra ut i skogen en sen novemberkväll, kör hennes rörlighetsprogram som morgonträning och ta del av hennes bästa knep för att hålla motivationen på topp. Hur gör man egentligen för att bli så där framgångsrik, så duktig på att åka skidor? Läs om Charlottes konkreta tips och program för spåret, träning vid sidan av spåret och allt annat som hör skidåkning till. Hitta din egen väg till framgång och ett starkare pannben!