

Stora löparboken för kvinnor

av: Jessica Almenäs, Lovisa Sandström

Antal sidor: 190

Förlag: Norstedts

Utgiven: February, 2015

LADDA NER

LÄSA



Description:

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.