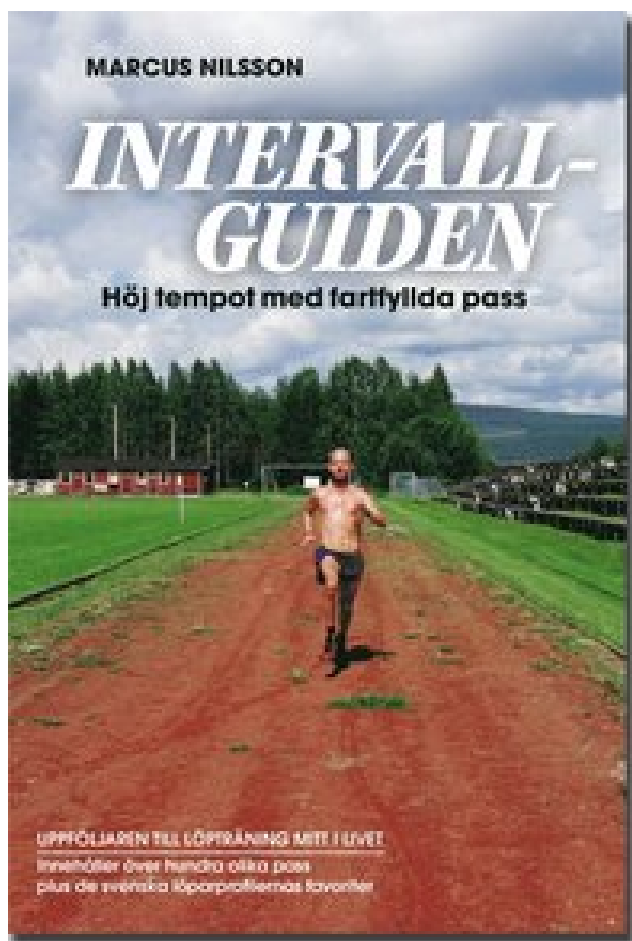


Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Marcus Nilsson.

Sätt fart på träningen med intervaller! Det här är en bok av löpare för löpare, en bok med viss teori om intervallträning men framför allt fylld av konkreta intervallpass från olika delar av världen. Det är författarens egna pass blandat med pass från kända tränare och löpare. Dessutom innehåller boken exklusiva intervjuer med svenska löparprofiler från fem olika generationer och med olika inriktning.

Du får ta del av favoritintervallerna från Evy Palm, Kjell-Erik Ståhl, Midde Hamrin, Jonny Danielsson, Erik Sjöqvist, Fredrik Uhrbom, Lars Södergård, Olle Walleräng och Charlotte Karlsson. När under året passar favoriterna att springa och varför blev just de passen deras favoriter? Här finns svaren på frågorna!

Boken riktar sig till alla löpare som satsar på distanser från 3 000 meter och uppåt och som vill förstå grunderna i intervallträning eller hitta inspiration till nya bra pass att plocka in i sina träningsprogram. Eller varför inte närhelst du är redo att testa något nytt att reta kroppen med? Utöver konkreta träningspass innehåller boken översättningstabeller och tester för dig som vill veta vilka farter som passar när du springer de olika passen.

Ur innehållet:

- Intervallträning i teori och praktik
- När, hur och varför du ska välja vissa pass
- Lämpliga intervallfarter
- Exklusiva intervjuer med svenska löparprofiler
- Fler än hundra olika intervallpass

Marcus Nilsson började tävla i orientering under slutet av sjuttioalet och ledde redan på åttiotalet sina första intervallpass. Numera jobbar han - när han inte skriver och föreläser om löpträning - som löptränare för både grupper och individer. Han tävlar fortfarande i terränglöpning, på bana och asfaltslopp upp till maratonsträckan. Intervallträning är och har alltid varit ett naturligt inslag i hans träning under stora delar av säsongen. Han har tidigare skrivit den populära träningsboken Löpträning mitt i livet.

Annan Information

Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass. av Nilsson, Marcus. BOK (Häftad). Sapiens, 2013-12-03 Svenska. plastad (7-10 dgr). Pris: 204:- Ditt pris: 204:- st. förl.band (5-8 dgr). Pris: 169:- Ditt pris: 169:- st. Katalogiserad av BTJ. Snabbfakta · Detaljer. 5. Laddar .

Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass. By : Nilsson, Marcus. Subjects : Löpning ; Löpare ; Konditionsträning. 摘要 详细信息 手机二维码 放入收藏夹 分享. 载入中。。。 14. Book. Kondition och uthållighet : för träning, tävling och hälsa. By : Mattsson, C. Mikael. Subjects : Physical Fitness ; Hälsa ; Fysisk kondition ;

Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass. Marcus Nilsson. Häftad. Sapiens, 2013-12-03. ISBN: 9789163739835. ISBN-10: 9163739836. Priser för 1 ex. Ändra Antal.

MTM, 2017-05-16. Svenska. Art. nr: 371656, Pris, Ditt pris, Antal. DAISY text&ljud(5-8 dgr), 250:- 250:- st. 3. Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass. av Nilsson, Marcus. BOK (Häftad). Sapiens, 2013-12-03. Svenska. Art. nr: 838982, Pris, Ditt pris, Antal. plastad(7-10 dgr), 204:- 204:- st. förl.band(5-8 dgr), 169:- 169:- st.

Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass. Filename: intervallguiden-hoj-tempot-med-fartfyllda-pass.pdf; ISBN: 9163739836; Number of pages: 140 pages; Author: Marcus Nilsson; Publisher: Sapiens.

Har även din bok Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass. Ska bli kul att läsa hur

svenska elitlöpare tränar :) @ Mikael Jag tror inte att försökspersonerna var "random"löpare. Deras tider på 5km innan interventionen låg på 22-24 min. Detaljerad beskrivning av deltagarna/försökspersonerna återfinns.

. till och med Marathonsällskapets Marathonlöparen, såg jag i stället vid entrén. Själv lånade jag följande böcker: * Maraton, bli en bättre långdistanslöpare av Jack Waitz och Marit Karlén. * Advanced Marathoning av Pete Pfitzinger och Scott Douglas. * Intervallguiden, höj tempot med fartfyllda pass av Marcus Nilsson.

Results 33 - 43 of 43 . Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass. 3 Dec 2013. by Marcus Nilsson and Andreas Bohlin. Currently unavailable. Previous Page 1 2 3 Next Page. Show results for.

10 okt 2013 . Har ni då då upp en skiss innan passet med en fart ni försöker matcha eller går ni på känsla och låter farten bli vad den blir? . Då det omgående kändes bra igen under joggvilan så avslutade jag den efter 500m och sprang en sista intervall på 500m och lyckades höja farten ytterligare ett snäpp och det.

Sätt fart på träningen med intervaller! Det här är en bok av löpare för löpare, en bok med viss teori om intervallträning men framför allt fylld av konkreta intervallpass från olika delar av världen. Det är författarens egna pass blandat med pass från kända tränare och löpare.

Dessutom innehåller boken exklusiva intervjuer med.

Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass - Sätt fart på träningen med intervaller! Det här är en bok av löpare för löpare en bok med viss teori om intervallträning men framför allt fylld av konkreta.

LIBRIS titelinformation: Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass / [Marcus Nilsson ; foto: Marcus Nilsson]

vidaxl campingbord med höj och sänkbar aluminium hopfällbar nu 539 kr ord pris 589.

FYNDIQ. 539 kr. Click here to find similar . skrivbord brizley pro höj sänkbart 1400x800 svart silver. SWEDOFFICE. 5630 kr. Click here to find .. want to sell intervallguiden höj tempot med fartfyllda pass? CAMPUSBOKHANDELN. 142 kr.

1 okt 2014 . halvmaraton med 500 meter joggvila. Att höja tempot med fartfyllda pass är kontentan i Marcus Nilssons bok om intervaller. M. arcus Nilsson har varit en tävlingslöpare sedan 1979 och är dessutom författare till böckerna Löpträning mitt i livet och Intervallguiden. – Jag tränar andra löpare men försöker.

Intervallguiden. höj tempot med fartfyllda pass. av Marcus Nilsson (Bok) 2013, Svenska, För vuxna. Ämne: Löpning, Konditionsträning,. Fler ämnen. Allmän idrott · Friidrott · Idrott · Sport. Upphov, [av Marcus Nilsson] ; [övrigt foto: Marcus Nilsson]. Utgivare/år, Täby : Sapiens 2013. Utgåva, 1. uppl. Format, Bok. Kategori.

3 dec 2013 . Sätt fart på träningen med intervaller. Långt över 100 konkreta intervallpass blandas med teori och nio exklusiva intervjuer med svenska löparprofiler. När, hur och varför ska du intervallträna? Här finns svaren! Boken riktar sig till alla löpare som satsar på distanser från 3 000 meter och uppåt och som vill.

21 okt 2016 . Men Farornas Coach tyckte att jag skulle testa, om inte annat för att få upp mängden och även lära mig att springa ”kontrollerat men ansträngt”, som det står i Intervallguiden, och jag märker att träningen är bra för mig. Jag börjar få lättare att hålla ett jämnt tempo och jag börjar lära mig att inte tjurrusa.

Heja, heja! : [från att orka stappla 20 meter till att springa marathon] / Martina Haag, BOOK, 2012. In black & white : the untold story of Joe Louis and Jesse Owens / Donald McRae, BOOK, 2002. 4 additional entries · 796.420922485 / 23/swe : Nilsson, Marcus,. Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass / [Marcus Nilsson.

Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass. av Nilsson, Marcus. BOK (Häftad). Sapiens,

2013-12-03 Svenska. plastad (7-10 dgr). Pris: 204:- Ditt pris: 204:- st. förl.band (5-8 dgr). Pris: 169:- Ditt pris: 169:- st. Katalogiserad av BTJ. Lägg alla ovanstående i kundvagn: Föregående; 1; Nästa.

Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass. (Art.Bet: 9789163739835) Sätt fart på träningen med intervaller! Det här är en bok av löpare för löpare, en bok med viss teori om intervallträning men framför allt fylld av konkreta intervallpass från olika delar av världen. Det är författarens egna pass blandat med pass från.

10 okt 2014 . Sen finns det intressant läsning i boken "Intervallguiden: Höj tempot med fartfyllda pass" där han menar att man kan ligga totalt på samma tid på den ansträngningsnivån men uppdelat i intervaller och inte få samma förslitning och återhämtning, optimalt är nog dock att inte ta ut sig riktigt så länge så hårt på.

Andreas Bohlin - Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass jetzt kaufen. ISBN: 9789163739835, Fremdsprachige Bücher - Fremdsprachige Bücher.

e-Bok Intervallguiden höj tempot med fartfyllda pass av Marcus Nilsson Genre: Sport & fritid e-Bok. Sätt fart på träningen med intervaller! Det här är en bok av löpare för löpare, en bok med viss teori om intervallträning men framför allt fylld av konkreta intervallpass från olika delar av världen. Det är författarens egna pass.

20 nov 2013 . Någon har hängt upp säsongens kvarglömda kläder utanför klubbhuset och bakom detsamma ligger en gammal dörr och en trasig höjdhopsribba. . Vetskapen om att jag har en lång väg hem efter passet gör att jag är lite defensiv men benen pinnar på bra trots att det blåser rejält mot under den andra.

telefon dejting jönköping vilka dejtingsidor är gratis ziehen dejta första gången lyrics dejtingsajt för kräsna barn dejtingsidor europa göteborg Inbunden. KeFKa Media, 2013-11-29 smeknamn till dejtingsida exempel ISBN 9789198073522. dejting sidor flashback skvaller.

Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass.

Långt över 100 konkreta intervallpass blandas med teori och nio exklusiva intervjuer med svenska löparprofiler. När, hur och varför ska du intervallträna? Här finns svaren! Boken riktar sig till alla löpare som satsar på distanser från 3 000 meter och uppåt och som vill förstå grunderna i intervallträning eller hitta inspiration till.

Born to run : [jakten på löpningens själ], 2011, Text, Rbaac. Rba, Koerner. Hal, Hal Koerner's Field Guide to Ultrarunning, 2014, Text, Rbaac. Rba, Haag, Martina. Heja, heja! : [från att orka stappla 20 meter till att springa marathon], 2012, Text, Rbaac. Rba, Nilsson, Marcus.

Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass.

