



Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp

Mattias Svahn, Heidi Wold

Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp Mattias Svahn, Heidi Wold

I fäderns spår för framtidens segrar ...

För varje år som går blir Vasaloppet allt snabbare fulltecknat. Vasaloppets vintervecka växer hela tiden och slår nytt rekord varje år. Men det är inte bara att ställa sig på startlinjen och åka. Man måste vara förberedd och ha tränat för att det ska bli en härlig och framgångsrik upplevelse. Det är en konst att åka skidor.

I den här boken presenterar skidexperten Mattias Svahn, f d elitåkare i långloppsvärldscupen och kommentator på SVT, sin syn på hur man bäst lägger upp träningen inför ett så långt lopp som Vasaloppet. När måste man börja träna, hur många mil ska man nöta – det är många frågor som besvaras. Och hur åker man egentligen skidor? Mattias har efter sin tävlingskarriär inspirerat och hjälpt både nybörjare och elitmotionärer till fina resultat i skidspåren med sina kurser och träningsläger.

I boken hittar du:

Teknikgenomgång i klassisk längdåkning

Träningslära

Träningsprogram för både nybörjaren och elitmotionären

Materialguide

Vallaskola

Långloppsguide

Boken innehåller fina bilder med tydliga instruktioner, inspiration och träningstips för att du ska lyckas med din längdskidåkning

 [Descargar Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasal ...pdf](#)

 [Leer en línea Längdskidåkning : en träningsguide inför Vas ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp
Mattias Svahn, Heidi Wold**

141 pages

Download and Read Online Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp
Mattias Svahn, Heidi Wold #OUS0GW376DP

Leer Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp by Mattias Svahn, Heidi Wold para ebook en líneaLängdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp by Mattias Svahn, Heidi Wold 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 Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp by Mattias Svahn, Heidi Wold para leer en línea. Online Längdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp by Mattias Svahn, Heidi Wold ebook PDF descargarLängdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp by Mattias Svahn, Heidi Wold DocLängdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp by Mattias Svahn, Heidi Wold MobipocketLängdskidåkning : en träningsguide inför Vasaloppet och andra långlopp by Mattias Svahn, Heidi Wold EPub

OUS0GW376DPOUS0GW376DPOUS0GW376DP