



## **Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass**



**Descargar**



**Leer En Linea**

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

# Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass

*Marcus Nilsson*

## **Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass** 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.

 [Descargar Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass ...pdf](#)

 [Leer en línea Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pas ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass Marcus Nilsson**

---

140 pages

Download and Read Online Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass Marcus Nilsson  
#REQ5BL7CI89

Leer Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass by Marcus Nilsson para ebook en línea  
Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass by Marcus Nilsson 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 Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass by Marcus Nilsson para leer en línea.  
Online Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass by Marcus Nilsson ebook PDF descargar  
Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass by Marcus Nilsson Doc  
Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass by Marcus Nilsson Mobipocket  
Intervallguiden : höj tempot med fartfyllda pass by Marcus Nilsson EPub

**REQ5BL7CI89REQ5BL7CI89REQ5BL7CI89**