



## **Maraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai**



**Descargar**



**Leer En Linea**

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

# Maraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai

*Anders Szalkai*

**Maraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai** Anders Szalkai

## **Snabbt och långt – Szalkais bästa löpartips!**

Göteborgsvarvet, Lidingöloppet, Stockholm Marathon – eller varför inte NY City Marathon? Oavsett vilket långlopp du väljer har du nytta av den här boken. Här får du vår svenske löpexpert och maratonvinnare Anders Szalkais träningsprogram och samlade kunskap för hur du blir en riktigt bra långlöpare.

Du får bland annat veta hur långt innan ett lopp du måste börja träna, hur snabbt du kan räkna med att springa maran, vad du ska äta och dricka under loppet samt hur du kan använda en träningsdagbok för att förbättra dina resultat.

Och självklart, alla olika träningspass som tar dig till ditt mål: distans, långpass, fartlek, intervaller och löpskolning – allt du behöver för att köra en målinriktad träning med ett långlopp i fokus.

Ur innehållet

- Dagsform och förutsättningar
- Långpass och distans – din grundträning
- Kvalitativ träning – för utveckling och toppform
- Förbättra din löpteknik
- Styrka för löpare
- Vinterträning och löpband
- Så undviker du skador
- Träningsprogram för maraton
- Träningsprogram för halvmaran
- Nå längre – ultraträning
- Sätt ihop ditt eget träningsprogram

 [Descargar Maraton och andra långlopp : träna med Anders Sz ...pdf](#)

 [Leer en línea Maraton och andra långlopp : träna med Anders ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Maraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai Anders Szalkai**

---

157 pages

Download and Read Online Maraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai Anders Szalkai  
#BWF97JK1RE2

Leer Maraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai by Anders Szalkai para ebook en líneaMaraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai by Anders Szalkai 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 Maraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai by Anders Szalkai para leer en línea. Online Maraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai by Anders Szalkai ebook PDF descargarMaraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai by Anders Szalkai DocMaraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai by Anders Szalkai MobipocketMaraton och andra långlopp : träna med Anders Szalkai by Anders Szalkai EPub

**BWF97JK1RE2BWF97JK1RE2BWF97JK1RE2**