



Det perfekta löpsteget

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

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

Det perfekta löpsteget

Thomas Reckmann

Det perfekta löpsteget Thomas Reckmann

Intresset för löpning är enormt – miljontals svenskar löptränar regelbundet. Men trots att kunskapen om löpträning har utvecklats radikalt de senaste tio åren tränar de allra flesta motionärer likadant som de alltid har gjort.

Bilden av att långdistanslöpning bara handlar om kondition lever kvar. I löpartidningar, böcker om löpning och på löpbloggar är det fullt av tips om intervaller, tröskelträning och pulsklockor. Däremot diskuteras sällan löpteknik. Få känner till att de suveräna kenyanska löparna som dominerat ända sedan 1980-talet, inte har bättre syreupptagning än svenska elitlöpare. Skillnaden ligger alltså inte i konditionen. Den finns i löptekniken. Det är där den stora potentialen finns. Såväl för elitlöpare som motionärer.

Den här boken är delvis inspirerad av Chris McDougalls *Born to run*, som fått miljontals löpare världen över att ändra löpstil och skoföretagen att tillverka en ny sorts löparskor. *Det perfekta löpsteget* tar vid där den boken slutar. Här får du veta varför tekniken är så viktig samt exakt hur du gör för att få till det där lätta och effektiva löpsteget. Det unika träningsprogrammet i boken är framtaget tillsammans med två av landets mest meriterade löptränare.

Ur boken

- Vad är det som avgör hur snabbt du springer?
- Genvägen till snabbare löpning
- Höften – löpstegets nav
- Axlarna – största energitjuven
- Fötterna – använd din inbyggda studs
- Rätt fotisättning
- Barfota bara bra
- Träningsprogram
- Tester

"Det fantastiska med att hitta sitt naturliga löpsteg är att du efter träningspasset känner eufori i stället för trötthet – trots att du springer fortare än tidigare."

 [Descargar Det perfekta löpsteget ...pdf](#)

 [Leer en línea Det perfekta löpsteget ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Det perfekta löpsteget Thomas Reckmann

160 pages

Download and Read Online Det perfekta löpsteget Thomas Reckmann #5H1CZBNVX27

Leer Det perfekta löpsteget by Thomas Reckmann para ebook en líneaDet perfekta löpsteget by Thomas Reckmann 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 Det perfekta löpsteget by Thomas Reckmann para leer en línea.Online Det perfekta löpsteget by Thomas Reckmann ebook PDF descargarDet perfekta löpsteget by Thomas Reckmann DocDet perfekta löpsteget by Thomas Reckmann MobipocketDet perfekta löpsteget by Thomas Reckmann EPub
5H1CZBNVX275H1CZBNVX275H1CZBNVX27