



Utbrändheten : och vägen tillbaka som människa och idrottare

Marcus Streiffert

 [Descargar](#)

 [Leer En Linea](#)


Utbrändheten : och vägen tillbaka som människa och idrottare Marcus Streiffert

Cykeltalangen Marcus Streiffert hade på bara några år gått från glad motionär till fullfjädrad elitcyklist. Med siktet instället på topp-10-placeringar i de lopp han planerade, följde han ett stenhårt träningsprogram vid sidan av sina universitetsstudier på heltid.

Utlandsläger med distansträning varvades med intervaller framför TV:n på trainern. Träningen var tuff och vilan minimal. Men allt har ett pris. Efter att som en av få cyklister ha klarat Vätternrundan på mindre än 7 timmar fick han det svart på vitt: han var utbränd.

Det här är boken om vägen tillbaka. Från sängliggande på sjukhusets hjärtavdelning och panikångestattacker till cykelglädje och balans mellan träningsdos, vardagsliv, umgänge och vila.

 [Descargar Utbrändheten : och vägen tillbaka som människa och i ...pdf](#)

 [Leer en linea Utbrändheten : och vägen tillbaka som människa och ...pdf](#)

Utbrändheten : och vägen tillbaka som människa och idrottare

Marcus Streiffert

Utbrändheten : och vägen tillbaka som människa och idrottare Marcus Streiffert

Cykeltalangen Marcus Streiffert hade på bara några år gått från glad motionär till fullfjädrad elitcyklist. Med siktet instället på topp-10-placeringar i de lopp han planerade, följde han ett stenhårt träningsprogram vid sidan av sina universitetsstudier på heltid.

Utlandsläger med distansträning varvades med intervaller framför TV:n på trainern. Träningen var tuff och vilan minimal. Men allt har ett pris. Efter att som en av få cyklister ha klarat Vätternrundan på mindre än 7 timmar fick han det svart på vitt: han var utbränd.

Det här är boken om vägen tillbaka. Från sängliggande på sjukhusets hjärtavdelning och panikångestattacker till cykelglädje och balans mellan träningsdos, vardagsliv, umgänge och vila.

Descargar y leer en línea Utbrändheten : och vägen tillbaka som människa och idrottare Marcus Streijffert

151 pages

Download and Read Online Utbrändheten : och vägen tillbaka som människa och idrottare Marcus Streijffert
#KXN3R6HUWTI

Leer Utbrändheten : och vägen tillbaka som människa och idrottare by Marcus Streijffert para ebook en líneaUtbrändheten : och vägen tillbaka som människa och idrottare by Marcus Streijffert 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 Utbrändheten : och vägen tillbaka som människa och idrottare by Marcus Streijffert para leer en línea. Online Utbrändheten : och vägen tillbaka som människa och idrottare by Marcus Streijffert ebook PDF descargarUtbrändheten : och vägen tillbaka som människa och idrottare by Marcus Streijffert DocUtbrändheten : och vägen tillbaka som människa och idrottare by Marcus Streijffert MobipocketUtbrändheten : och vägen tillbaka som människa och idrottare by Marcus Streijffert EPub

KXN3R6HUWTIKXN3R6HUWTIKXN3R6HUWTI