



Maxa din simträning

Glen Christiansen, Anders Berlin, Anneli Blomberg, Karin Hellström

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

Maxa din simträning Glen Christiansen, Anders Berlin, Anneli Blomberg, Karin Hellström

Har du tänkt tanken att det vore roligt att förbättra din simteknik? Det här är ett häfte för dig som vill bli bättre, oavsett om det handlar om simning för motionens skull eller tävlingssimning. I maxa din simträning får du både generella träningstips och kunskaper i mekanik. Simning är en både skonsam och effektiv träningsform. Det är dock lätt att fastna i gamla hjulspår. Maxa din simträning ger dig bra tips på hur du kan öva upp tekniken i bröstsim, crawl, ryggsim och fjärilsim, samt ger förslag på enkla övningar som stegvis gör dig alltmer bekväm i vattnet. Du får också mer generella träningstips och kunskaper i mekanik. Träningsprogram inför Vansbrosimmet Under senare år har olika motionstävlingar blivit populära. Masters, simningens namn på simtävlingar för åldersklasser från 25 år och uppåt, och öppet-vatten-tävlingar, som till exempel Vansbrosimmet, arrangeras allt oftare. I häftet får du i avsnittet ”Nio veckor till framgång” förslag på träningsprogram – hur du kan lägga upp din simträning inför en tävling, allt efter dina egna förutsättningar.

 [Descargar Maxa din simträning ...pdf](#)

 [Leer en linea Maxa din simträning ...pdf](#)

Maxa din simträning

Glen Christiansen, Anders Berlin, Anneli Blomberg, Karin Hellström

Maxa din simträning Glen Christiansen, Anders Berlin, Anneli Blomberg, Karin Hellström

Har du tänkt tanken att det vore roligt att förbättra din simteknik? Det här är ett häfte för dig som vill bli bättre, oavsett om det handlar om simning för motionens skull eller tävlingssimning. I maxa din simträning får du både generella träningstips och kunskaper i mekanik. Simning är en både skonsam och effektiv träningsform. Det är dock lätt att fastna i gamla hjulspår. Maxa din simträning ger dig bra tips på hur du kan öva upp tekniken i bröstsim, crawl, ryggsim och fjärilsim, samt ger förslag på enkla övningar som stegvis gör dig alltmer bekväm i vattnet. Du får också mer generella träningstips och kunskaper i mekanik. Träningsprogram inför Vansbrosimmet Under senare år har olika motionstävlingar blivit populära. Masters, simningens namn på simtävlingar för åldersklasser från 25 år och uppåt, och öppet-vatten-tävlingar, som till exempel Vansbrosimmet, arrangeras allt oftare. I häftet får du i avsnittet ”Nio veckor till framgång” förslag på träningsprogram – hur du kan lägga upp din simträning inför en tävling, allt efter dina egna förutsättningar.

Descargar y leer en línea Maxa din simträning Glen Christiansen, Anders Berlin, Anneli Blomberg, Karin Hellström

51 pages

Download and Read Online Maxa din simträning Glen Christiansen, Anders Berlin, Anneli Blomberg, Karin Hellström #B0URG4LINE6

Leer Maxa din simträning by Glen Christiansen, Anders Berlin, Anneli Blomberg, Karin Hellström para ebook en líneaMaxa din simträning by Glen Christiansen, Anders Berlin, Anneli Blomberg, Karin Hellström 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 Maxa din simträning by Glen Christiansen, Anders Berlin, Anneli Blomberg, Karin Hellström para leer en línea.Online Maxa din simträning by Glen Christiansen, Anders Berlin, Anneli Blomberg, Karin Hellström ebook PDF descargarMaxa din simträning by Glen Christiansen, Anders Berlin, Anneli Blomberg, Karin Hellström DocMaxa din simträning by Glen Christiansen, Anders Berlin, Anneli Blomberg, Karin Hellström MobipocketMaxa din simträning by Glen Christiansen, Anders Berlin, Anneli Blomberg, Karin Hellström EPub

B0URG4LINE6B0URG4LINE6B0URG4LINE6