

Den perfekte løbeteknik



Genre:	Uncategorized
Goodreads Rating:	5.00
Language	Danish
Author:	Thomas Reckmann
Pages:	160
Published:	April 10th 2014 by Lindhardt og Ringhof

[Den perfekte løbeteknik.pdf](#)

[Den perfekte løbeteknik.epub](#)

Er du også en af dem, der nyder en løbetur? Hvis ja, så kan det måske godt betale sig at få forbedret din løbeteknik, så turene bliver endnu sjovere. Med “Den perfekte løbeteknik” sætter forfatter Thomas Reckmann dig ind i, hvordan man med små ændringer i sin løbetræning kan skabe store resultater. Der skal ikke ret meget til, før at der sker klare ændringer: Du kan f.eks. løbe hurtigere, længere og mindske risikoen for at få en skade. Alle kan være med til at få “Den perfekte løbeteknik”, og med denne bog er det endnu lettere.