

Trefwoorden: Effectief trainen, hard schaatsen download gratis pdf, Effectief trainen, hard schaatsenboek pdf gratis, Effectief trainen, hard schaatsen lees online, Effectief trainen, hard schaatsen torrent, Effectief trainen, hard schaatsen epub gratis in het Nederlands, Effectief trainen, hard schaatsen mobi compleet

Effectief trainen, hard schaatsen PDF

Piet Schipper



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Piet Schipper
ISBN-10: 9789079272051
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3352 KB

OMSCHRIJVING

Schaatsboek. Een schaatser wil zo lang mogelijk een bepaalde snelheid volhouden. Of dat nu een sprint is, een 1500 meter of een marathon of een Elfstedentocht. Daarvoor is een goede conditie nodig en een als het kan perfecte techniek. In *Efficiënt Trainen, Hard Schaatsen* komt alles aan de orde hoe dat is te bereiken: gebruik van energiesystemen, techniek, voeding, gezondheid, kenmerken en wetmatigheden van trainingen, krachttraining, hoogtetraining, trainen voor verschillende afstanden, warming-up, cooling down etc. Trainen is niet zo moeilijk, maar goed trainen is zo makkelijk nog niet. Auteur: Piet Schipper.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Hoogstens een lichte hersteltraining kan effectief zijn. ... je kunt ook spierstelsels trainen. Schaatsen is anders dan ... te hard trainen voor hun doel en enkel ...

Schaatsen; Tennis; Uitzendingen Overzicht NOS Journaal; ... Het is voor haar echt een way of life geworden om hard te trainen en gezond te eten."

Effectief trainen naast het ijs. Goed willen schaatsen is één ding. Daar dan hard voor moeten trainen is weer iets heel anders. Helaas heeft het ene wel met het ...

EFFECTIEF TRAINEN, HARD SCHAATSEN

[Lees verder...](#)