

Heerlijk hardlopen PDF

Maarten Faas



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



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Maarten Faas
ISBN-10: 9789088508417
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2604 KB

OMSCHRIJVING

Dit boek is voor sporters die zich willen verdiepen in het hoe en waarom van duurlooptraining. Hardlopen is een fantastische sport. Loopschoenen aan en gaan. Geen materiaal, geen ingewikkelde spelregels, geen accommodaties, gewoon de deur uit en lekker lopen. Hardlopen is altijd goed. Het bevordert je gezondheid. Je conditie verbetert. Het is heerlijk ontspannen. Het scherpt je mentale veerkracht. Samen hardlopen is ook een sociale activiteit. Hardlopers hebben doorgaans de wens zichzelf te verbeteren. Dit jaar 61 minuten op de 10 kilometer, maar dan toch volgend jaar binnen het uur. Sneller hardlopen dus. Dat kan altijd. En dat kan iedereen. Of je nu 20 of 70 jaar oud bent, je kunt jezelf altijd verbeteren. Maar dan moet je gericht gaan trainen. Maarten Faas schreef dit boek voor sporters die zich willen verdiepen in het hoe en waarom van duurlooptraining. Wat zijn de werkzame factoren in de duurlooptraining? Wat weten we uit onderzoek over hardlopen? Hoe passen we dat toe? Wat zijn de basisprincipes voor effectieve looptraining? Hoe kunnen we die uitwerken naar een gericht trainingsplan? Hoe kun je zelf een dergelijk plan maken? Kortom: Heerlijk hardlopen is een boek om mee aan de slag te gaan.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Heerlijk hardlopen in het Amsterdamse Bos. Verbeter je conditie. ... Je wilt al jaren hardlopen, maar vind het niet leuk om steeds alleen op pad te gaan.

Hardlopen in het Zandenbos in Nunspeet is heerlijk. Simpelweg genieten van het bos en de kuitbijters en 'n goeie trainingslocatie voor een halve marathon.

Maar wist je dat tijdens het hardlopen het risico op spierblessures aanzienlijk is? Zeker wanneer je met relatief weinig trainingskilometers op de teller weer begint ...

HEERLIJK HARDLOPEN

[Lees verder...](#)