



## **Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok**



**Descargar**



**Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically


# Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok

Åsa-Helena Borkesand

## **Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok** Åsa-Helena Borkesand

Den kompletta boken om inomhuscykling Är inomhuscykling verkligen bra fettförbränning? Hur kan jag utvecklas som deltagare? Hur kan jag utvecklas som instruktör? Hur kan ett bra träningsupplägg se ut? Vad bör man äta efter ett inomhuscykelpass? Inomhuscykling, spinning ©, teamcykling, gruppcykling- kärt barn har många namn. Att cykla i grupp har blivit en allt populärare motionsform. Här presenterar Åsa-Helena Borkesand en komplett inspirationsbok för deltagare, cykelinstruktörer och dig som har en spinningcykel hemma. Boken behandlar bl.a. träningsfysiologi, idrottspsykologi, träningsupplägg, instruktörsroll, deltagarperspektiv, utformande av personligt träningsprogram, kostupplägg, motivationsfaktorer m.m. Åsa-Helena Borkesand är fil. kand. i psykologi, samt juridik och har en rad utbildningar inom såväl medicin som kognitiv beteendeterapi och kognitiv psykoterapi. Hon är dessutom diplomerad kostrådgivare med kognitiv inriktning, personlig tränare och masterutbildad inomhuscykelinstruktör. Hon har tidigare tävlat i bl.a. triathlon och athletic fitness. Åsa-Helena är verksam som inomhuscykelinstruktör sedan tio år tillbaka och har även tagit fram egna basutbildningar och utbildat inomhuscykelinstruktörer, samt ansvarat för utvärderingar av instruktörer.

 [Descargar Inomhuscykling - träning för alla : en inspirati ...pdf](#)

 [Leer en línea Inomhuscykling - träning för alla : en inspira ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok Åsa-Helena Borkesand**

---

144 pages

Download and Read Online Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok Åsa-Helena Borkesand  
#JNGE0LRBPMF

Leer Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok by Åsa-Helena Borkesand para ebook en línea  
Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok by Åsa-Helena Borkesand 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 Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok by Åsa-Helena Borkesand para leer en línea.  
Online Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok by Åsa-Helena Borkesand ebook PDF descargar  
Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok by Åsa-Helena Borkesand Doc  
Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok by Åsa-Helena Borkesand Mobipocket  
Inomhuscykling - träning för alla : en inspirationsbok by Åsa-Helena Borkesand Epub

**JNGE0LRBPMFJNGE0LRBPMFJNGE0LRBPMF**