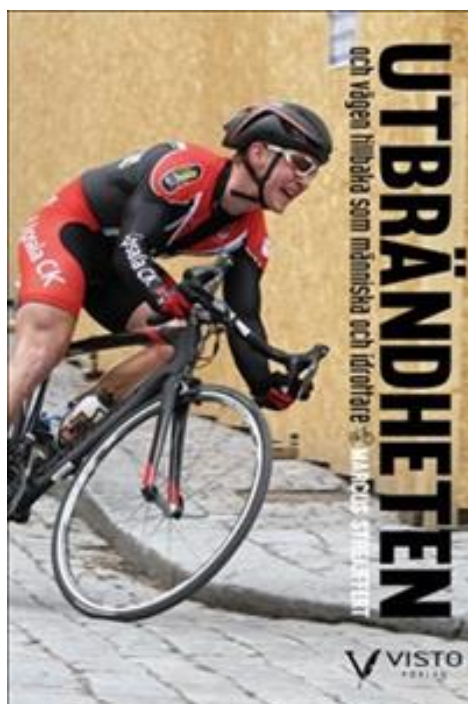


Utbrändheten : och vägen tillbaka som människa och idrottare Marcus Streiffert



Ladda ner PDF

Cykeltalangen Marcus Streiffert hade på bara några år gått från glad motionär till fullfjädrad elitcyklist. Med siktet instället på topp-10-placeringar i de lopp han planerade, följde han ett stenhårt träningsprogram vid sidan av sina universitetsstudier på heltid. Utlandsläger med distansträning varvades med intervaller framför TV:n på trainern. Träningen var tuff och vilan minimal. Men allt har ett pris. Efter att som en av få cyklister ha klarat Vätternrundan på mindre än 7 timmar fick han det svart på vitt: han var utbränd. Det här är boken om vägen tillbaka. Från sängliggande på sjukhusets hjärtavdelning och panikångestattacker till cykelglädje och balans mellan träningsdos, vardagsliv, umgänge och vila.

Ladda ner gratis Utbrändheten : och vägen tillbaka som människa och idrottare gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Marcus Streiffert

Antall sider: 151

ISBN: 9789187523366

Format: PDF

Filstorrelse: 13.51 Mb

Ladda ner på 15 sekunder