

Mera agility Marie Hansson



Ladda ner PDF

Den mycket populära fortsättningsboken vänder sig till den aktiva agilityföraren som har börjat tävla och vill lära sig mer. Utkom första gången 1993, omarbetad flera gånger, senast år 2005, med dagsaktuella träningstips. Dirigering, sidbyten och handling är egna kapitel med otaliga skisser för olika övningar. Det finns också egna kapitel för kontaktfältsträning, för slalom och för att hoppa rätt.

Boken innehåller många problemlösningar med fylliga och mångsidiga råd för praktiskt taget varje problem som kan uppkomma. Den går också steget fullt ut och sätter in läsaren i tävlingspsykologi för agilityekipaget, lär ut hur man analyserar för att förbättra resultaten, förberedelser, uppvärmning, konditionsträning och skador. Över 60 fotografier i toppklass.

Ladda ner gratis Mera agility gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Marie Hansson

Antall sider: 278

ISBN: 9789187652363

Format: PDF

Filstorrelse: 13.52 Mb

Ladda ner på 15 sekunder