

Stark som en björn snabb som en örn Kalle Zackari Wahlström



Ladda ner PDF

Träning (fast kul)

Man behöver faktiskt inte byta liv och sluta med allt kul för att få hålla på med träning. Träning tillhör nämligen inte dom där i snabba sportiga kläder med quinoa och keso på armlängds avstånd. Träning är för alla, särskilt såna som jag som tycker om att äta hamburgare och dricka öl. Och göra burpees. Jag älskar att göra burpees. Jag brukar jämföra det med tandborstning. Folk säger Jag är ingen träningsperson, men det finns ingen som säger Jag är ingen tandborstningsperson. Eller har ni hört någon säga: Efter sommaren ska jag börja borsta tänderna igen?

/Kalle

Kalle Zackari Wahlström är ingen träningsperson. Men han älskar att träna och att pressa sig så hårt han bara kan. I den här boken berättar han på ett pekpinnebefriat och roligt sätt hur man kan hitta sin träningsglädje utan att nödvändigtvis vara en duktig typ som äter stenålderskost ur en plastburk varje dag. Han har också testat olika träningsformer och skrivit personliga berättelser om detta; exempelvis Örmarschen, Bodybuilding-SM och Lidingöloppet.

Ladda ner gratis Stark som en björn snabb som en örn gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Kalle Zackari Wahlström

Antall sider:

ISBN: 9789188261571

Format: PDF

Filstorrelse: 18.24 Mb
Ladda ner på 15 sekunder