

Løpe



Forlag:	Aschehoug & Co
Antall sider:	127
Sprak:	Bokmål
ISBN/EAN:	9788203294952
Utgivelsesår:	2015
Kategori:	Sport og friluftsliv
Forfatter:	Nina Hanssen og Kari Uglem

[Løpe.pdf](#)

[Løpe.epub](#)

En ny løpebølge skyller over landet. Mediene melder at aldri har så mange deltatt i mosjonsløp enten det er nabokarusellen, maraton eller hardhausløp.

Man kan løpe så kort eller så langt man vil. Frihetsfølelsen kommer etter få minutter. For barn er løping lek og moro.

Denne gleden er det også mulig å finne når vi er voksne. Vi trenger bare litt hjelp. I denne boka kan du lære hvordan du kan løpe effektivt og lett med en følelse av god flyt. Enten du har som mål å komme i gang med løping eller forbedre tiden din i konkurranser. Her finner du treningsprogrammer for nybegynnere og viderekommende, tips og råd for de som vil starte i konkurranser, løpeteknikk og styrkeøvelser.

Svaret er nei – med mindre du har ambisjoner om å delta i lengre løp, da.

- Trener du et par ganger i uka, kan du godt trene hardt på begge øktene. Arve Haugland trodde at han måtte legge løpeskoene på hylla, men nå klarer han å holde skadene i sjakk. FOTO: Svein Olav.

Mange har stilt seg følgende spørsmål der de står på treningsstudioet klar for en økt: Skal jeg løpe før eller etter styrketreningen? Og går det. Butikker og servering. Det er snart hundre og femti år siden Gjøvik fikk status som kjøpstad. Da kunne det fritt drives handel på stedet, og så viktig var det å. Os Idrettslag ønsker sine medlemmer og alle andre lesere på siden et riktig godt nytt år. Ved inngangen til 2017 har Os Idrettslag 515

registrerte medlemmer. First Hotel Petit Palace Mayor Plaza ligger ved Plaza Mayor i Madrid i det historiske huset der den verdensberømte forfatteren Lope de Vega ble født.

Søk etter sitater og ordtak i en av Norges største sitat og ordtaksdatabase På spansk står artiklene foran substantivet, og brukes for å gi det bestemt form (la casa huset) eller ubestemt form (una casa et hus). Artikkelen følger. Godt oppslagsverk for kryssordløserne.

Trond og Peter's Kryssord Database Kommunal informasjon, stillingsutlysninger, kulturkalender og informasjon om barnehager.