

Heerlijk hardlopen

Theorie en praktijk van goed gedoseerde duurlooptraining

Hardlopen is een fantastische sport. Loopschoenen aan en gaan. Geen materiaal, geen ingewikkelde spelregels, geen accommodaties, gewoon de deur uit en lekker lopen. Hardlopen is altijd goed.

1. Het bevordert je gezondheid.
2. Je conditie verbetert.
3. Het is heerlijk ontspannen.
4. Het scherpt je mentale veerkracht.
5. Samen hardlopen is ook een sociale activiteit.

Hardlopers hebben doorgaans de wens zichzelf te verbeteren. Dit jaar 61 minuten op de 10 kilometer, maar dan toch volgend jaar binnen het uur. Sneller hardlopen dus. Dat kan altijd. En dat kan iedereen. Of je nu 20 of 70 jaar oud bent, je kunt jezelf altijd verbeteren. Maar dan moet je gericht gaan trainen.

Maarten Faas schreef dit boek voor sporters die zich willen verdiepen in het hoe en waarom van duurlooptraining. Wat zijn de werkzame factoren in de duurlooptraining? Wat weten we uit onderzoek over hardlopen? Hoe passen we dat toe? Wat zijn de basisprincipes voor effectieve looptraining? Hoe kunnen we die uitwerken naar een gericht trainingsplan? Hoe kun je zelf een dergelijk plan maken?

Kortom: *Heerlijk hardlopen* is een boek om mee aan de slag te gaan.

**ISBN:**

9789088508417

Auteur:

Maarten Faas

Prijs:

€ 17,50

Meer info:swpbook.com/2094