

Hoe loop ik een marathon?

Over voorbereiding, training, doelen, trainingsschema's, mentale focus en motivatie

Je wilt een marathon gaan lopen of je traint er voor. Je zoekt hierover goede informatie. Via de zoekmachine duizel je van de korte blogs: *vijf tips voor...*, *het slimste schema dat...* Allemaal gefragmenteerde informatie.

Maarten Faas en Heleen Ligtelijn, beide ervaren looptrainers, zetten in dit boekje kort alle relevante informatie en achtergronden op een rij.

Het gaat over training en trainingsschema's, maar ook over de mentale dimensie van trainen voor een marathon. Geen zin meer, wat dan? Hoe hou je focus?

Voor ambitieuze hardlopers, sportief of prestatief, alle kennis uit de trainingspraktijk, mentale coaching en wetenschap compact uitgelegd.

**ISBN:**

9789085603931

Auteurs:

Maarten Faas, Heleen Ligtelijn

Prijs:

€ 12,95

Meer info:swpbook.com/2719