



JEANSVERKET
JEANS FRÅN BORÅS, SWEDEN

Nyhetsbrev nr 2
2019-11-06

Jeansverket sponsrar Lagom Kondition!

JEANSVERKET är glada att presentera ett samarbete med podden Lagom Kondition under november och december! Vi kommer vara sponsor i fem avsnitt och ni som lyssnar kommer kunna ta del av vårt specialerbjudande till poddens lyssnare!

Apple Podcasts-förhandsvisning



Lagom Kondition

Niklas Bergh & Erik Wickström Vasaloppet Längdskidåkning

Hälsa och motion
★★★★★ 4,7, 313 betyg

[Lyssna på Apple Podcasts](#)

94 avsnitt

Följ en genomsnittlig medelsvenssons väg till sitt första Vasalopp. Supermänniskan Erik Wickström hjälper Niklas Bergh att optimera sin träning och testa olika träningsformer så att du slipper det. Den perfekta kompanjonen i förberedelserna och på [Mer](#)

29 OKT 2019

93. 12 sätt att förbättra tekniken

Idag pratar vi igenom 12 viktiga grejer att tänka på för att bli en bättre längdskidåkare. Avsnittet presenteras av www.idrefjall.se och www.lillsport.com/sv/ och Sveriges sydligaste skidarena den officiella Vasaloppsanläggningen Halmstad <http://skidarenan.com>

[▶ SPELA UPP](#) 1 tim. 3 min

22 OKT 2019

92. Snöpremiär på Idre Fjäll

Presenteras av Idre Fjäll och www.rullskidcenter.se.

[▶ SPELA UPP](#) 1 tim. 6 min

Lagom kondition handlar om träning för vardagsmotionärer.

Det började med Niklas Bergh som skulle åka sitt första Vasalopp och sedan fortsatte det med en Svensk Klassiker.

Konditionsprofilen och träningsgurun Erik Wickström guidar Niklas genom djungeln av träningsråd, prylar, utrustning och tekniktips.



Ni som håller på eller funderar på att göra en klassiker kommer få mycket glädje av denna podd som inte bara snackar om klassikerloppen utan också hur man får ihop vardagen med arbete, familj, träning och utrustning!

Mer info se: www.lagompod.com