

Arthur Lydiard/Garth Gilmour

Mittel- und Langstreckentraining für Senioren

Meyer & Meyer Verlag

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
1 Der entscheidende Grund, mit dem Laufen zu beginnen	13
2 Das Basissystem	15
3 Wenn Sie bei null beginnen	19
4 Die Technik des Laufens	25
5 Was im Körper geschieht	31
6 Wie man mit dem Training beginnt	39
7 Bringen Sie Ihren Plan nicht durcheinander	45
8 Seien Sie gut zu Ihren Füßen	53
9 Verletzungen	63
10 Nichts als Vorteile	69
11 Vitamine, Mineralien und Ergänzungsstoffe	79
12 Worauf es beim Training ankommt	87
13 Renntaktik	97
14 Crosslauftraining	107
15 Trainingstermini	111
16 Trainingspläne	117