

Arthur Lydiard

Running to the Top

Unter Mitarbeit von Carth Cilmour



Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort.....	7
Einleitung.....	9
Warum lohnt sich das Laufen?.....	12
Die Grundlage der Jugend.....	18
Die Entwicklung von Fitneß.....	25
Wie man mit dem Laufen beginnt.....	34
Die Technik des Laufens.....	38
Streben Sie nach Höherem.....	43
Steigern Sie den Druck.....	47
Trainingspläne.....	51
Marathonlauf.....	79
Ernährung.....	98
Verletzungen.....	110
Trainer und Sportler.....	119
Tatsachen und Fiktion.....	138
Kritische Meinungen zum Trainingssystem von Lydiard.....	155
Das Testsystem.....	159