

Arthur Lydiard/Garth Gilmour

Mittel- und Langstrecken- training für Frauen



Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	7
1.	Frauenleistungen sind erstaunlich, aber Läuferinnen sind keine Amazonen ..	9
2.	Warum laufen?.....	13
3.	Physiologie	17
4.	... und Psychologie	21
5.	Frauen aller Altersgruppen können laufen.....	25
6.	Eliteläuferinnen	27
7.	Gesundheitliche Aspekte	31
8.	Laufen als Freizeitaktivität	33
9.	Die Technik des Laufens	37
10.	Der Weg zur vollen Ausschöpfung Ihres Potenzials	41
11.	Die Wettkampfsportlerin	45
12.	Wie man Laufen und Familie unter einen Hut bekommt	49
13.	Die Ausrüstung - unter besonderer Berücksichtigung der Schuhe	53
14.	Ernährung	57
15.	Vitamine und Mineralien	61
16.	Körperliche Veränderungen	69
17.	Verletzungsprophylaxe und -behandlung	73
18.	Das Aufstellen eines persönlichen Trainingsplans	81
19.	Trainingspläne	91
20.	Nachwort - die Legende macht weiter	125