

Arthur Lydiard mit Garth Gilmour

# Laufen mit Lydiard



Meyer & Meyer Verlag

# Inhaltsverzeichnis

## Einführung

1. Leistungsphysiologie.....	13
2. Marathon-Konditions-Training.....	24
3. Schnelligkeit und das anaerobe Leistungsvermögen.....	35
4. Bahntraining.....	47
5. Cross-Training und -Rennen.....	56
6. Aufwärmen und Abwärmen.....	61
7. Kleidung und Schuhe für Training und Wettkampf.....	65
8. Taktik.....	69
9. Körpertemperatur, Elektrolyte und Laufen.....	80
10. Einige Bemerkungen zur Ernährung.....	86
11. Vermeidung von Verletzungen bzw. deren Heilung.....	93
12. Trainingspläne.....	96
13. Laufen für Jungen und Mädchen.....	179
14. Frauentraining.....	182
15. Training in den Ball-und Mannschaftsspielen.....	186