

Hal Higdon

Schneller werden



**Tempotraining
für alle
Distanzen**



**5-km-Lauf
10-km-Lauf
Halbmarathon
Marathon**



 **TibiaPress**
Der Fitness-Verlag

| | | |
|-------------------|--|-----|
| | VORWORT | 7 |
| | EINLEITUNG | 11 |
| KAPITEL 1 | FLIEGEN OHNE FLÜGEL Faszination Geschwindigkeit | 15 |
| KAPITEL 2 | DAS FUNDAMENT „Legging up“ bringt Sie in Form | 29 |
| KAPITEL 3 | LANGSAM LAUFEN FÜR MEHR TEMPO Schneller werden ohne Tempokeitstraining | 41 |
| KAPITEL 4 | SCHNELLIGKEITSAUSDAUER Wo Tempo und Intensität zusammentreffen | 55 |
| KAPITEL 5 | TRAININGSTYPEN KOMBINIEREN Wie Sie Ihre Trainingszeit optimal nutzen | 67 |
| KAPITEL 6 | DIE RICHTIGE LAUFHALTUNG Machen sie Ihren Stil flüssiger | 75 |
| KAPITEL 7 | TEMPOTRAINING Feinarbeit am Training | 93 |
| KAPITEL 8 | WUNDER-WORKOUT Wie Intervalltraining Ihr Tempo verbessert | 109 |
| KAPITEL 9 | DAS SPIEL MIT DER GESCHWINDIGKEIT Fahrtspiel und Tempotraining | 137 |
| KAPITEL 10 | PURE GESCHWINDIGKEIT Verbessern Sie Ihr Finish | 155 |
| KAPITEL 11 | DYNAMISCHE BEWEGLICHKEIT Das Lauf-ABC | 169 |
| KAPITEL 12 | RAUF AUF DIE BERGE Erklimmen Sie den Gipfel | 185 |
| KAPITEL 13 | DIE KRAFT MACHT'S Muskeln aufbauen für mehr Geschwindigkeit | 203 |
| KAPITEL 14 | DER LETZTE SCHLIFF Der beste Trainer sind Sie selbst | 221 |
| KAPITEL 15 | TRAININGSABBAU UND -AUFBAU So kommen Sie wieder in Form | 233 |
| KAPITEL 16 | FIT FÜR DEN WETTKAMPF Testen Sie Ihre Schnelligkeit | 243 |
| | EPILOG | 259 |
| | LINKS UND LEKTÜRE | 263 |
| | BILDNACHWEIS | 265 |