

Dr. Thomas Wessinghage
Markus Ryffel · Valentin Belz

MARATHON

leicht gemacht · Basiswissen
· Trainingsprogramme
· Coaching



IRISIANA

Inhalt

7 Vorwort

8 Grundlagen

- 10 Mythos Marathon – 42,195 Kilometer
- 18 Marathon für jedermann
- 25 Ausrüstung
- 40 Natürliches und gesundes Laufen
- 69 Ernährung

86 Marathontraining

- 88 Trainingsaufbau
- 100 Leistungstests
- 110 Lauftrainingsformen
- 128 Trainingsplanung
- 151 Trainingstagebuch
- 152 Training in der Gruppe
- 154 Trainingslager/Laufferienwoche

160 Wettkampf

- 162 Tag X
- 170 Die Zeit nach dem Marathon

175 Anhang

- 175 Register
- 176 Adressen
- 176 Über die Autoren

