

Ole Petersen

MARATHON

Das 4-Stunden-Programm
Vom Anfang bis zum Finish

Rowohlt Taschenbuch Vorlag

?	Vorwort von Uta Pippig	82	Trainingsplanung und Trainingspläne ;* .
i	Am Anfang war es nur ein Traum	128	Regeneration
26	ihre Ausgangstage	140	Material und Orthopädie
2S	Zielsetzung und Visualisierung	150	Ernährung
39	Check-up und Leistungsdiagnose	162	Per große Tag
©4	Trainingssteuerung	166	Der erste Marathon ist vorbei - und nun?
		188	Service-Teil