

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort.....	7
Einleitung	9
Warum lohnt sich das Laufen?	12
Die Grundlage der Jugend	18
Die Entwicklung von Fitneß.....	25
Wie man mit dem Laufen beginnt	34
Die Technik des Laufens	38
Streben Sie nach Höherem	43
Steigern Sie den Druck.....	47
Trainingspläne.....	51
Marathonlauf.....	79
Füße und Schuhe.....	89
Ernährung	98
Verletzungen	110
Trainer und Sportler.....	119
Tatsachen und Fiktion	138
Kritische Meinungen zum Trainingssystem von Lydiard	155
Das Testsystem	159