

# 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   |