

Inhalt

7	Vorwort von Uta Pippig	82	Trainingsplanung und Trainingspläne
9	Am Anfang war es nur ein Traum	128	Regeneration
26	Ihre Ausgangslage	140	Material und Orthopädie
29	Zielsetzung und Visualisierung	150	Ernährung
39	Check-up und Leistungsdiagnose	162	Der große Tag
64	Trainingssteuerung	166	Der erste Marathon ist vorbei – und nun?
		168	Service-Teil