

# Inhalt

Vorwort	7
<b>Kapitel 1: Countdown zur Bestzeit</b>	<b>11</b>
Countdown zur Bestzeit	12
Countdown: Die Vorbereitung	16
Letzter Checkpunkt vor dem Start des Countdowns	35
Countdown: Der Start	43
Countdown: Die Zielgerade	73
Countdown zur Bestzeit: 2. Trainingsblock	83
Countdown: Die Kraft der Psyche	106
Countdown: Das Ziel – Die Strategie entscheidet über den Erfolg	126
<b>Kapitel 2: Grundlagen des Leistungstrainings</b>	<b>151</b>
<b>Kapitel 3: Trainingsmethodische Leistungssteigerung</b>	<b>195</b>
<b>Kapitel 4: Wettkampfvorbereitung</b>	<b>241</b>
Teil I: Ganzjahrestraining	242
Teil II: Wettkampftaktik	256
Teil III: Der Wettkampf	271
<b>Kapitel 5: Ernährung</b>	<b>281</b>
<b>Kapitel 6: Leistungsstark bis ins hohe Alter</b>	<b>317</b>