

Inhalt

Vorwort	7
Kapitel 1: Countdown zur Bestzeit	11
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
Kapitel 2: Grundlagen des Leistungstrainings	151
Kapitel 3: Trainingsmethodische Leistungssteigerung	195
Kapitel 4: Wettkampfvorbereitung	241
Teil I: Ganzjahrestraining	242
Teil II: Wettkampftaktik	256
Teil III: Der Wettkampf	271
Kapitel 5: Ernährung	281
Kapitel 6: Leistungsstark bis ins hohe Alter	317