

INHALT

EINLEITUNG SEITE 6

Bewegung, Motor für unsere Gesundheit

TEST: Bestimmen Sie Ihr biologisches Alter

Fitness- und Gesundheitscheck

Ihr 10-Wochen-Plan – so funktioniert's!

WOCHE 1 SEITE 27

Die richtige Ausrüstung

WOCHE 2 SEITE 35

Entspannung und Kraft

WOCHE 3 SEITE 53

Tipps und Tricks gegen den inneren Schweinehund

WOCHE 4 SEITE 63

Warm-up und Dehnen

WOCHE 5 SEITE 79

Der Tripp-Trab-Lauf

WOCHE 6 SEITE 89

Richtig laufen – das Lauf-Abc

WOCHE 7 SEITE 99

Training und Übergewicht

WOCHE 8 SEITE 107

Laufen bei Hitze

WOCHE 9 SEITE 117

So wirkt Bewegung

WOCHE 10 SEITE 131

Die letzte Trainingswoche

ANHANG SEITE 144

Trainingspläne im Überblick:

10-Wochen-Plan für Ungeübte

10-Wochen-Plan für Fortgeschrittene

Mehr über den Autor

Mehr über LAUF10!