

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Ultra-Allgemeines	13
Ultra-Training – Die Bausteine eines Trainingsprogramms	31
Ultra-Trainingspläne	57
Besonderheiten des 100-km- und 24-h-Trainings	73
Flankierende Maßnahmen zum Ultra-Training	97
Ultra-Kalender – Jahresplanung für Wettkämpfe, Aufbauwettkämpfe und Regenerationsphasen	117
Ultra-Wettkampf-Technik, -Taktik und -Logistik	129
Ultra-Küchenpsychologie und -soziologie	161
 <i>Kurzüberblick</i>	
Für alle, die schnell mal nachschauen wollen: Alle Fragen zusammengefasst	172