

Inhalt

<i>Wie dieses Buch funktioniert</i>	6
<i>Über uns</i>	12
1 Zielsetzung	20
2 Motivation & Zeitmanagement	38
3 Lauftechnik	54
4 Training	72
5 Regeneration	90
6 Athletiktraining	106
7 Ausrüstung	126
8 Ernährung	142
9 Mentaltraining	162
10 Wettkampf	178
11 Rückschläge	206
12 Rückschau	224