

VORWORT	7
EINLEITUNG	11
KAPITEL 1 FLIEGEN OHNE FLÜGEL Faszination Geschwindigkeit	15
KAPITEL 2 DAS FUNDAMENT „Legging up“ bringt Sie in Form	29
KAPITEL 3 LANGSAM LAUFEN FÜR MEHR TEMPO Schneller werden ohne Tempokettstraining	41
KAPITEL 4 SCHNELLIGKEITSUSAUDEAER Wo Tempo und Intensität zusammentreffen	55
KAPITEL 5 TRAININGSTYPEN KOMBINIEREN Wie Sie Ihre Trainingszeit optimal nutzen	67
KAPITEL 6 DIE RICHTIGE LAUFHALTUNG Machen sie Ihren Stil flüssiger	75
KAPITEL 7 TEMPOTRAINING Feinarbeit am Training	93
KAPITEL 8 WUNDER-WORKOUT Wie Intervalltraining Ihr Tempo verbessert	109
KAPITEL 9 DAS SPIEL MIT DER GESCHWINDIGKEIT Fahrspiel und Tempotraining	137
KAPITEL 10 PURE GESCHWINDIGKEIT Verbessern Sie Ihr Finish	155
KAPITEL 11 DYNAMISCHE BEWEGLICHKEIT Das Lauf-ABC	169
KAPITEL 12 RAUF AUF DIE BERGE Erklimmen Sie den Gipfel	185
KAPITEL 13 DIE KRAFT MACHT'S Muskeln aufbauen für mehr Geschwindigkeit	203
KAPITEL 14 DER LETZTE SCHLIFF Der beste Trainer sind Sie selbst	221
KAPITEL 15 TRAININGSABBAU UND -AUFBAU So kommen Sie wieder in Form	233
KAPITEL 16 FIT FÜR DEN WETTKAMPF Testen Sie Ihre Schnelligkeit	243
EPILOG	259
LINKS UND LEKTÜRE	263
BILDNACHWEIS	265