

4	Starke Läufer laufen länger
6	Schneller und beschwerdefrei laufen
10	So trainierst du richtig
14	Aufwärmen – vor dem Durchstarten Kopf und Körper wecken
17	Cool it down – für ein Happy End
20	Die Workouts
122	Die Übungen
124	Übungen für den Oberkörper
128	Übungen für Bauch und Rumpf
133	Komplexe Core-Übungen
135	Übungen für Beine und Hüfte
143	Sprungübungen