

Laufen!

Vom Einsteiger bis zum Ultraläufer

Erfahren Sie alles über das Laufen. Egal, ob Einsteiger oder ambitionierter Läufer, der sich auf einen Marathon oder Ultralauf vorbereitet – das Buch informiert Sie über die ganze Bandbreite des Laufens. Ca. 60 Trainingspläne für kurze Langstrecken bis zum Ultralauf unterstützen Sie bei Ihrem gezielten Training.

Sie erhalten Informationen zu:

- Ausrüstung, Lauftechnik und Lauftraining
- Ernährung in der Vorbereitungsphase und während des Wettkampfs
- Vorbeugung laufspezifischer Verletzungen
- Sportpsychologie und mentale Techniken für Training und Wettkampf

Erfahren Sie alles über das Laufen. Egal, ob Einsteiger oder ambitionierter Läufer, der sich auf einen Marathon oder Ultralauf vorbereitet - das Buch informiert Sie über die ganze Bandbreite des Laufens. Ca. 60 Trainingspläne für kurze Langstrecken bis zum Ultralauf unterstützen Sie bei Ihrem gezielten Training. Sie erhalten Informationen zu: - Ausrüstung, Lauftechnik und Lauftraining - Ernährung in der Vorbereitungsphase und während des Wettkampfs - Vorbeugung laufspezifischer Verletzungen - Sportpsychologie und mentale Techniken für Training und Wettkampf



39,00 €

36,45 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783437454028

Medium: Buch

ISBN: 978-3-437-45402-8

Verlag: Urban & Fischer/Elsevier

Erscheinungstermin: 18.09.2018

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 2. Auflage 2018

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 960 g

Seiten: 510

Format (B x H): 172 x 241 mm

