



Joggen ist gesund, entspannt und lässt überflüssige Pfunde auf der Strecke! Damit es ab jetzt richtig gut läuft, gibt's in diesem kompetenten Trainingsbuch Lauftipps nach Maß – von Olympiasieger und Marathonläufer Frank Shorter. Das fundierte Laufbuch versorgt Anfänger und Fortgeschrittene mit reich bebilderten Trainingsplänen für 5-Kilometer-Lauf, Halbmarathon und Marathon sowie mit begleitenden Kräftigungsübungen, Equipment-Ratschlägen, Fitness-Tricks und einem Abnehm-Spezialprogramm.

Egal, ob die Laufschuhe zum ersten Mal oder schon seit Jahren geschnürt werden – das umfangreiche Laufbuch vermittelt sowohl Motivationshilfen und Grundlagen für Neulinge als auch Wettkampftipps für Profis, die zu Höchstleistungen pushen. Top-Trainingspläne werden dafür individuell an das persönliche Leistungsniveau angepasst. Der Trainingsplan für Halbmarathon und Marathon führt an längere Distanz heran und lässt erfahrene Läufer auch bei 42,195 Kilometern nicht aus der Puste kommen. Dazu gibt's natürlich auch alle Tipps zur Ernährung, zu Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln.

Um Fehler von Anfang an zu vermeiden, wird im Fitness-Buch die korrekte Lauftechnik ausführlich und mithilfe einprägsamer Fotos erklärt. Effektive Dehn- und Kraftübungen unterstützen beim Training. Hier fällt der Startschuss in ein fitteres Leben. Auf die Plätze, fertig, los!

Frank Shorter war der weltbeste Marathonläufer der 1970er Jahre. Er gewann bei den Olympischen Spielen in München '72 die Goldmedaille und in Montreal '76 die Silvermedaille. Nach seiner Karriere als Sportler gründete er seine Firma, die Laufbekleidung und -zubehör vertreibt. Als diplomierter Jurist war Frank Shorter zudem Gründungsvorsitzender der US-amerikanischen Anti-Doping-Behörde.

ISBN

160 Seiten, 185 x 236 mm

Über 250 Farbfotografien

€ 0,00 (D) / € 15,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.