

Download Free Training Guideline 800m And 1500m Middledistancetraining File Type modernh.com

Die LaufformellLaufen mit LydiardRunning to the topIm Land des Laufens

Im Fokus: Olympische Spiele in London vom 27. Juli –12. August 2012 Stimmt es, dass in Kenia Schulkinder oft täglich zehn Meilen zur Schule rennen? Sind kenianische Läufer so erfolgreich, weil es so wenig Autos gibt und große Strecken im Laufschrift zurückgelegt werden? Und wie konnte ein einziger kenianischer Stamm 40 Prozent aller Langstreckensieger hervorbringen? Der Autor begibt sich auf die Suche nach dem Erfolgsrezept einer Nation. Er spürt ihrem Lauferfolg in den Armenvierteln nach, aus denen immer neue Talente kommen. Er besucht Laufcamps, in denen Profis aus der ganzen Welt trainieren, und bereitet sich selbst auf einen Marathon vor. Fern der Klischees von Safaris, wilden Löwen und korrupten Politikern gelingt Finn ein vielschichtiges und originelles Porträt eines laufbegeisterten Landes.

Mit dem vorliegenden Buch gibt der weltbekannte Neuseeländer Arthur Lydiard allen Sportlern Richtlinien an die Hand, um ihr Training sinnvoll zu gestalten und eine Verbesserung ihrer Kondition zu erzielen. Ausgehend von leistungsphysiologischen Voraussetzungen werden unterschiedliche Trainingsformen aufgezeigt. Neben dem Training von Schnelligkeit und Ausdauer geht der Autor gesondert sowohl auf das Bahn- als auch auf das Cross-Training und -Rennen ein. Dem Jugend- und Frauentraining ist darüber hinaus ein eigenes Kapitel gewidmet. Wichtige Tipps zu allen Aspekten rund um das Laufen wie zum Auf- und Abwärmen, zur richtigen Kleidung und Ernährung sowie Hinweise zur Verletzungsprophylaxe helfen dem Sportler, sein Training zu optimieren. Abgerundet wird das Buch durch Trainingspläne, die jedem Läufer die Möglichkeit bieten, ein angepasstes Training nach den eigenen Voraussetzungen durchzuführen.

Copyright code : [5227ad5d06073571d3b57268d8ee0f3a](#)