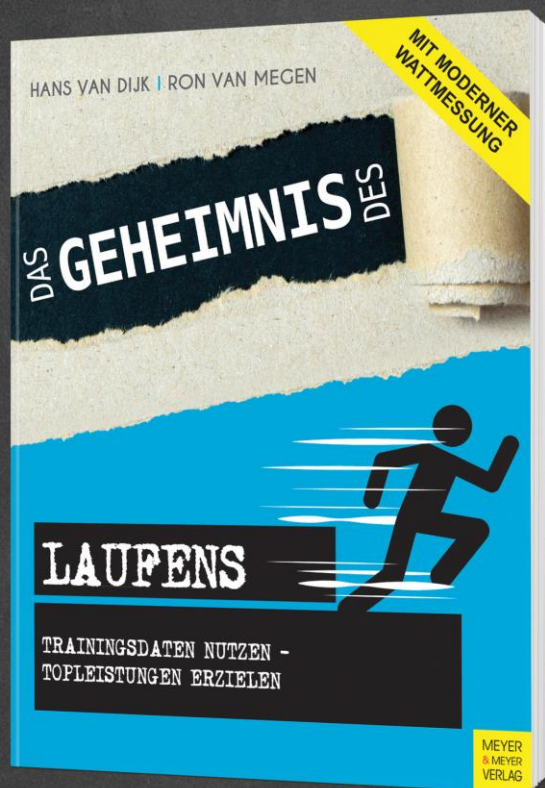


Das Geheimnis des Laufens

Hans van Dijk | Ron van Meegen

DAS GEHEIMNIS DES LAUFENS

Trainingsdaten nutzen - Topleistungen erzielen



Kontrollierte Leistungssteigerung ist kein Mysterium, Power-Metering und Leistungsanalyse sind der neue Trend im Sport. Das Geheimnis des Laufens bietet jedem Läufer, der mehr aus sich herausholen möchte, die perfekte Anleitung, um seine Laufleistung zu verbessern. Die Autoren enthüllen die Profimethoden und erklären für alle Distanzen, vom 800 Meter-Lauf bis zum Marathon, die entscheidenden Trainingsmethoden und Vorbereitungen. Dabei wird umfassend erläutert, wie moderne Sportuhren dafür genutzt werden können, das Training, ökonomisches Laufen und Rennergebnisse zu optimieren. Das Buch enthält zudem brandneues Wissen darüber, wie die Power des „menschlichen Motors“ im Gleichgewicht gehalten wird und was notwendig ist, um unter schwierigen Bedingungen Topleistung abzuliefern. Allein über die Pulsmessung kann die real aufgebrauchte Trainingsleistung nicht genau ermittelt werden. Bei der Wattmessung werden darüber hinaus äußere Faktoren wie Wind, Steigung oder Hitze mit einbezogen. Eine allgemeine Einschätzung der Fitness ist alternativ auch mit Power-Metern, Fitnessstrackern und GPS-Uhren möglich.

480 Seiten in Farbe
Klappenbroschur, 19,6 cm x 25,4 cm
ISBN 978-3-8403-7523-1

© Adobestock, Änderungen vorbehalten und Preisangaben ohne Gewähr!

BZ 21861870 van Dijk, H.: Das Geheimnis des Laufens. Meyer & Meyer. kt. CHF 45.50

Preise sind BZ-Listenpreise inkl. MwSt

Bestellen Sie über ComelivresNet, sbzonline™, Web-Shop, Fax 062 209 26 27 oder schriftlich. Danke.

Kundennummer:	Firma:	Bestelldatum:
---------------	--------	---------------