

Marathon & Langdistanz

Frank Hennig

MARATHON & LANGDISTANZ

Leistungssteigerung mit System



Langjährig als Lauftrainer aktiv, zeigt Frank Hennig in seinem Ratgeber *Marathon und Langdistanz*, wie man mit umfassender Analyse verschiedener Leistungsfaktoren die eigene Laufleistung im Bereich Langstrecke und Marathon verbessern kann. Das Buch verbindet aktuelle sportwissenschaftliche Informationen mit zahlreichen Praxisbeispielen. Der Autor erklärt weiterhin, welche Leistungen aus einer Unterdistanz generierbar sind und wo die Grenzen der Ausdauerentwicklung liegen. Mit dem exklusiv von Frank Hennig entwickelten Rechner können Läufer abschätzen, welche Leistungsperspektiven sie bei einem Wechsel auf die nächst längere Laufstrecke haben. Auch Jugendliche sollen mit den vorgestellten Trainingssystemen an den Langstreckenlauf herangeführt werden.

480 Seiten in Farbe
 Klappenbroschur, 16,5 cm x 24,0 cm
 ISBN 978-3-89899-925-0

© Adobestock,w Änderungen vorbehalten und Preisangaben ohne Gewähr!

BZ 21861868..... Hennig, F.: Marathon und Langdistanz. Meyer & Meyer. kt. CHF 39.90

Preise sind BZ-Listenpreise inkl. MwSt

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

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