

Marathon

Beigesteuert von Administrator
15.08.2006
Letzte Aktualisierung 14.09.2006

Perfektes Marathontraining / Herbert Steffny, Ulrich Pramann

Na ja, allzu viele Marathonkilometer habe ich nicht in den Beinen, aber irgendwie muss ich ja auch trainieren.

Mit diesem Buch und all den Tips sowie den nötigen Trainingsplänen klappt's. Um Mut allen zu machen, den Trainingsplan für 4:00h habe ich verwendet 3:50h gemacht, das Jahr später trainiert für 3:30h und 3:38h gemacht! Das Buch ist Gold wert! Wichtig ist einfach zu wissen, Training alleine reicht nicht. Nahrung, mentales Training und körperliches Training macht's aus! Soviel zur Zauberformel!

Und nicht verzweifeln ab den Trainingsplänen welche manchmal sehr langsam ausfallen. Die Langsamkeit bringt's!