



Leseprobe

Dr. med. Matthias Marquardt

Halbmarathon & Marathon

Das beste Training für jeden Lauftyp

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,99 €



Erscheinungstermin: 02. Mai 2016

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)

- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Für die verschiedenen Lauftypen – das ganze Wissen des Laufspezialisten

Die Distanzen für Halbmarathon und Marathon erfreuen sich bei Laufsportlern immer größerer Beliebtheit. Doch wie lässt sich die Strecke von ca. 21 oder 42 Kilometern tatsächlich bewältigen? Was muss beim Training, der Ernährung oder gar dem Schuhkauf beachtet werden? Mit seinem bewährten „natural-running-Konzept“ bietet der Laufexperte Dr. Matthias Marquardt allen Läufern einen Leitfaden, in dem die richtige Lauftechnik genauso behandelt wird wie die Wettkampfvorbereitung. Das Besondere: Vier Läufer Typen begleiten die Leser durch das Buch. Typische Erfahrungen und passende Tipps motivieren auch bei Durststrecken und helfen jedem Läufer – auch mit optimalen Trainingsplänen -, seinen ganz individuellen, gesunden und erfolgreichen Weg zum Halbmarathon oder Marathon zu finden.



© Marco Grundt
Fotografie

Autor

Dr. med. Matthias Marquardt

Dr. med. Matthias Marquardt studierte Medizin an den Universitäten Göttingen und Lübeck. Er arbeitet in der internistischen Abteilung einer Hannoveraner Klinik und bietet mit seiner Firma MARQUARDT RUNNING Seminare und Beratungsdienstleistungen für Läufer an. Dr. Marquardt ist ein gefragter Referent auf Fachschulungen zur Bewegungsanalyse und Verletzungsprophylaxe für Athleten, Trainer, Sporthändler und Ärzte.

[Leseprobe](#)

