



Leseprobe

Herbert Steffny

Optimales Lauftraining

Vom Einstieg bis zum Halbmarathon — Bewährte Trainingspläne vom Profi — Motivation, Ausrüstung, Ernährung — Tipps, Technik, Taktik

Bestellen Sie mit einem Klick für 13,99 €



Erscheinungstermin: 20. September 2010

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Werden Sie zu Ihrem eigenen Trainer!

Ob Einsteiger oder Profi – der renommierte Laufexperte Herbert Steffny vermittelt Ihnen umfassend, verständlich und aus erster Hand alles, was Sie zum Thema Laufen in Theorie und Praxis wissen müssen. Von der richtigen Technik, Erster Hilfe bei Verletzungen sowie Stretching- und Koordinationsübungen über gesunde Ernährung und Empfehlungen zum Ausgleichssport bis hin zur optimalen Wettkampfvorbereitung: Mit seinen bewährten Trainingsplänen führt der Autor seit Jahrzehnten Zigtausende von Hobbyläufern und Spitzenathleten zum Erfolg. Fundiertes Laufwissen und Insider-Know-how sowie die besten Tipps und Tricks für die Laufpraxis – ein Muss, nicht nur für Steffny-Fans!



© Nicolas Olonetzky

Autor

Herbert Steffny

Herbert Steffny, Diplombiologe, 16-facher Deutscher Meister und dreifacher Frankfurt-Marathonsieger war Olympiateilnehmer und gewann die Bronzemedaille im Marathon bei den Europameisterschaften 1986. Er stellte zudem 2003 einen deutschen Rekord im 10-Kilometer-Lauf der über 50-Jährigen auf. Herbert Steffny trainiert und berät zahlreiche national und international erfolgreiche Spitzenathleten. Er ist ein gefragter Laufexperte der Medien und Krankenkassen. Der Bestsellerautor hat mehrere Bücher zu den Themen Laufen, Walking und Ernährung im Südwest Verlag veröffentlicht.

Leseprobe

