

Neuer Ratgeber

„Läufst du noch oder trainierst du schon“

Halbmarathon- und Marathontraining für Ambitionierte

Das Buch wendet sich an fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer, die konkrete Tipps einschließlich exakter Pläne (HM 1.45 h – 1.10 h; M 3.45 h – 2.24 h) benötigen, um ihre leistungsorientierten Ziele zu erreichen:

Was soll ich wann in welcher Intensität
und in welchem Umfang trainieren

Erschienen im Bod -Verlag

ISBN 9783758320941

auch bei Amazon; Buecher.de; Thalia

Dieter Kloos

LÄUFST DU NOCH ODER TRAINERST DU SCHON



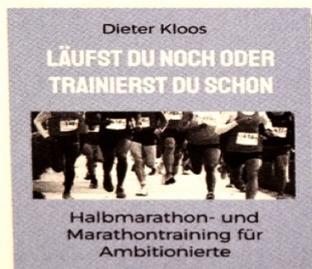
Halbmarathon- und
Marathontraining für
Ambitionierte



Dieter Kloos:

Läufst du noch oder trainierst du schon

Halbmarathon- und Marathontraining für Ambitionierte



Dieter Kloos ist vielen ambitionierten Läufern kein Unbekannter. Der 72-jährige A-Schein-Inhaber hat schon einige Langstrecklerinnen und Langstreckler zu Erfolgen und Bestzeiten geführt. Was liegt da näher, als seine Praxiserfahrung zu Papier zu bringen? Kloos richtet sich vor allem an ambitionierte Marathonis und Halbmarathonis. Der

Münchener Coach liefert Trainingslehre, Beispiele und konkrete Praxistipps – mit exakten Plänen: Wie viele Kilometer benötigt man wann wie schnell, um seine Ziele zu erreichen? Darüber hinaus macht der Autor deutlich, dass das Training nicht nur aus Kilometer- und Tempobolzen, sondern aus weiteren Facetten wie mentalen Fähigkeiten, Motorik, Laufstil, Athletik und Reperation besteht. Es gibt viele Trainingsbücher auf dem Markt, aber Dieter Kloos trifft den Kern der Sache. (Jörg Valentin)

Preis: 19,80 Euro | 112 Seiten | Verlag: BoD – Books on Demand | ISBN: 978-3-75832-094-1

Rezension in der Zeitschrift „Laufzeit“ 4/2024