

Vorwort	6
Geheimnis 1: Gehpausen ... halten topfit!	10
Geheimnis 2: Langsames Laufen ... macht schneller!	24
Geheimnis 3: Kein Training gleicht dem anderen ... mit Variationen gegen Langeweile	40
Geheimnis 4: Ansteigende Belastung in der Trainingseinheit ... lässt jedes Laufziel erreichen	56
Geheimnis 5: Die 85-Prozent-Regel ... wie eine konkrete Wochenplanung aussieht	72
Geheimnis 6: Die idealen Trainingsbereiche ermitteln ... damit alles rund läuft	98

Geheimnis 7: Mehr Leistung durch weniger Training	116
... Monatsplanung und 3:1-Zyklus im Detail	
Geheimnis 8: Die richtige Laufstrecke	136
... führt zum Ziel	
Geheimnis 9: Das Nüchterntraining	152
... ist ein Segen	
Geheimnis 10: Lecker essen – ganz ohne Askese	166
... denn Fasten war gestern!	
Geheimnis 11: Die optimale Wettkampfvorbereitung	180
... in Topform am Tag X	
Anhang	202