

4 **Starke Läufer laufen länger**

6 Schneller und beschwerdefrei laufen

10 So trainierst du richtig

14 Aufwärmen – vor dem Durchstarten
Kopf und Körper wecken

17 Cool it down – für ein Happy End

20 **Die Workouts**

122 **Die Übungen**

124 Übungen für den Oberkörper

128 Übungen für Bauch und Rumpf

133 Komplexe Core-Übungen

135 Übungen für Beine und Hüfte

143 Sprungübungen