

Jack Daniels

Die Laufformel

Klappentext

Mit Jack Daniels' Laufformel kommen Sie in die Form Ihres Lebens. Daniels' auf eigenen wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhende VDOT-Formel ermöglicht Ihnen ein Lauftraining mit der exakt richtigen Intensität.

Das weiße, rote, blaue oder das goldene Programm bringt Sie entsprechend Ihrem Leistungsstand in Form, bereitet Sie auf erste Wettkämpfe oder auf das Training für ernsthafte Wettkämpfe vor, wenn Sie zuvor pausiert haben oder verletzt waren.

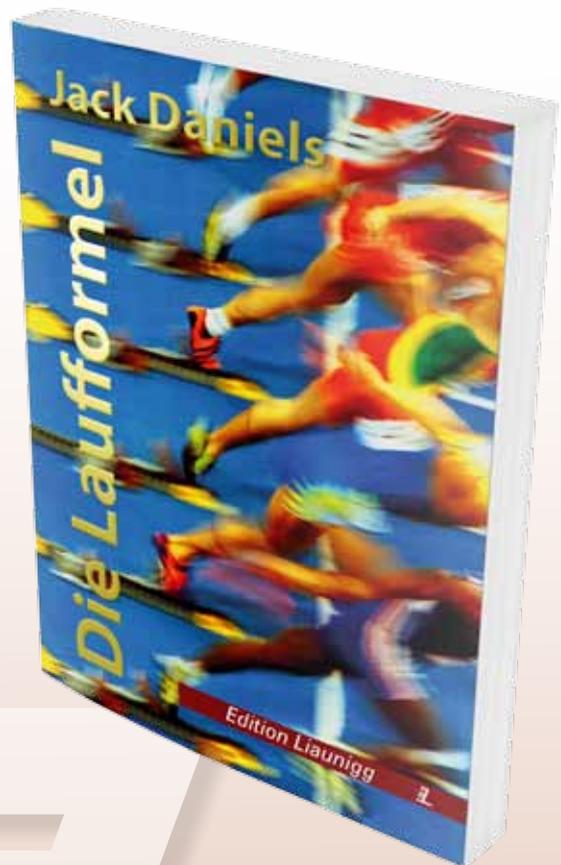
Zeigen Sie mit einem der Programme für 800 Meter, 1500 bis 3000 Meter, Crosslauf, 10 bis 15 Kilometer oder für Halbmarathon und Marathon was tatsächlich in Ihnen steckt.

Jedes Programm enthält die genau richtige Mischung aus den fünf Trainingsintensitäten, die Sie brauchen, um Ausdauer, Kraft und Tempo zu bekommen.

Mit Jack Daniels' Punktesystem können Sie Ihr Training auf jedem Niveau gezielt steuern und behalten stets die Kontrolle über Ihre Trainingsbelastung.

Die Programme sind so flexibel angelegt, dass Sie einfach auf Ihre Fitness und auf die Zeit abgestimmt werden können, die Sie vor einem Wettkampf zur Verfügung haben.

Mit der Laufformel von Jack Daniels wissen Sie jeden Tag, wenn Sie die Laufschuhe schnüren, warum Sie die Trainingseinheit gerade so laufen und nicht anders – so überlasten Sie sich nicht und setzen Ihre Trainingszeit effektiv ein.



EAN: 978-3-902712-00-4
Seiten: 324 | Format: 24 x 17 cm
EUR[D]: 27,00 | EUR[A]: 27,75 | SFR[CH]: 38,34

Kurztext

Jack Daniels' Standardwerk gibt es jetzt auch auf Deutsch. Mit Jack Daniels' Laufformel kommen Sie in die Form Ihres Lebens. Daniels' auf eigenen wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhende VDOT-Formel ermöglicht Ihnen ein Lauftraining mit der exakt richtigen Intensität.

Das weiße, rote, blaue oder das goldene Programm bringt Sie entsprechend Ihrem Leistungsstand in Form, bereitet Sie auf erste Wettkämpfe oder auf das Training für ernsthafte Wettkämpfe vor, wenn Sie zuvor pausiert haben oder verletzt waren.

Zeigen Sie mit einem der Programme für 800 Meter, 1500 bis 3000 Meter, Crosslauf, 10 bis 15 Kilometer oder für Halbmarathon und Marathon was tatsächlich in Ihnen steckt.

Jedes Programm enthält die genau richtige Mischung aus den fünf Trainingsintensitäten, die Sie brauchen, um Ausdauer, Kraft und Tempo zu bekommen.

Mit Jack Daniels' Punktesystem können Sie Ihr Training auf jedem Niveau gezielt steuern und behalten stets die Kontrolle über Ihre Trainingsbelastung.

Die Programme sind so flexibel angelegt, dass Sie einfach auf Ihre Fitness und auf die Zeit abgestimmt werden können, die Sie vor einem Wettkampf zur Verfügung haben.

Mit der Laufformel von Jack Daniels wissen Sie jeden Tag, wenn Sie die Laufschuhe schnüren, warum Sie die Trainingseinheit gerade so laufen und nicht anders – so überlasten Sie sich nicht und setzen Ihre Trainingszeit effektiv ein.

Autorenporträt

Jack Daniels ist Sportphysiologe und Langstreckentrainer für Elitemarathonläufer sowie Cross- und Bahnläufer. Im Jahr 2000 wurde er zum „NCAA-Division-III-Frauen-Crosslauftrainer“ des Zwanzigsten Jahrhunderts gekürt. Er betrieb Forschungen zum Höhentraining sowie zur Laufökonomie. In seiner mehr als 45jährigen Tätigkeit als Leichtathletiktrainer arbeitete er unter anderem als Berater für das Höhentraining des amerikanischen olympischen Leichtathletikteams von 1968 oder auch als Fernsehkommentator für CBC während der Olympischen Spiele von Montreal. Sein Wissen hat er im Standardwerk der amerikanischen Laufliteratur, der „Laufformel“ zusammengefasst und einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Edition Liaunigg

Der junge österreichische Verlag Edition Liaunigg wurde 2009 gegründet. Der Schwerpunkt der Produktion liegt auf Literatur aus Russland. Neben Kinderbüchern und Lernhilfen ist auch zweisprachige Belletristik (russisch/deutsch) erhältlich. Mit der „Laufformel“ von Jack Daniels machte der Verlag auch einen Ausflug in die Sportliteratur.

Kontaktdaten: Edition Liaunigg • Krottenbachstraße 3/2/3 • 1190 Wien • Tel.: ++43 (0)664 / 734 743 65
E-Mail: info@edition-liaunigg.at • Internet: <http://www.edition-liaunigg.at>