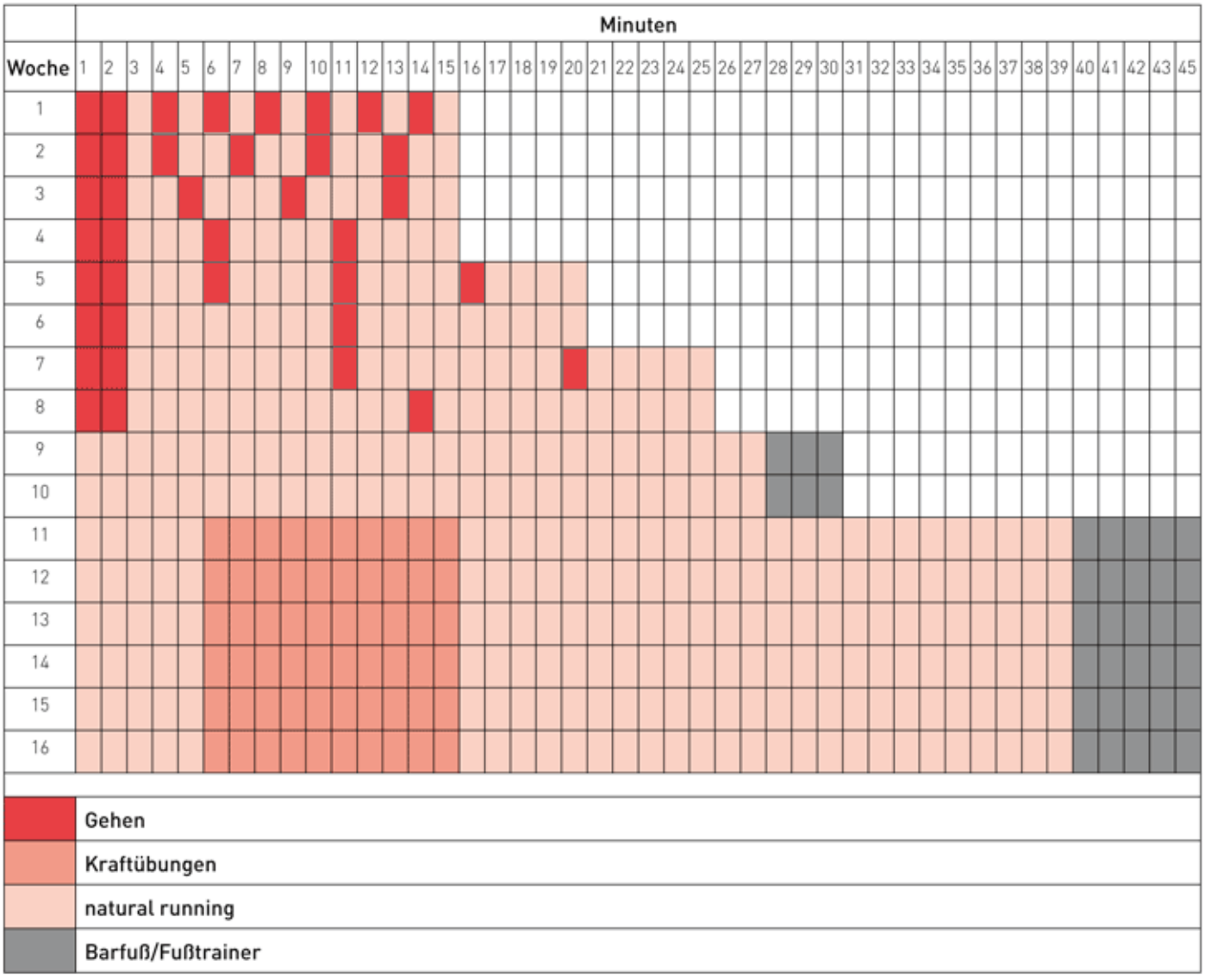
Dr. med. Matthias Marquardt

Warum Laufen
erfolgreich macht
und Grünkern-
bratlinge nicht

Dieser Trainingsplan ist ein Auszug aus dem Buch. Für detaillierte und umfassende Information nutzen Sie das Buch von Dr. Marquardt.

» Buch bestellen

Ihr Trainingsplan für die ersten vier Monate



Wichtige Meilensteine in Ihrem Läuferleben:

2. Woche: Mit neuen Schuhen laufen Sie wie ein Profi
4. Woche: Mit einer Pulsuhr werden Sie zum Fettburner
6. Woche: Sportzeug macht jetzt Sinn
8. Woche: Achten Sie auf die natural-running-Technik
10. Woche: Fußtrainer her. Wechseln Sie auf das 45-Minuten-Programm