

JEFF GALLOWAY



LAUFEN

TRAININGSBUCH

5 UND 10 KM

DETAILLIERTE TRAININGSPÄNE
ERNÄHRUNGS- & MOTIVATIONSTIPPS
VOM AMERIKANISCHEN ERFOLGSTRAINER

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Laufen: Trainingsbuch 5 und 10 km

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Jeff Galloway

Laufen: Trainingsbuch 5 und 10 km



Meyer & Meyer Verlag

Originaltitel: Galloway's 5K/10K Running
©2008 by Meyer & Meyer Sport
Übersetzung: Dr. Jürgen Schiffer

Laufen: Trainingsbuch 5 und 10 km

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung,
vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein
anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung
elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2010 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, Melbourne, Olten, Singapore, Tehran, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)
ISBN 978-3-8403-0681-5
www.dersportverlag.de
E-Mail: verlag@m-m-sports.com