

Neumann
Pfützner
Berbalk

Optimiertes AUSDAUER- TRAINING



> TRAININGSPLANUNG

> LEISTUNGSaufbau

> ERNÄHRUNGSTIPPS

MEYER
& MEYER
VERLAG

Optimiertes Ausdauertraining

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.

Georg Neumann/Arndt Pfützner/Anneliese Berbalk

OPTIMIERTES AUSDAUERTRAINING

Meyer & Meyer Verlag

Optimiertes Ausdauertraining

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten 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.

© 1998 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

6., überarb. Auflage 2011

7. Auflage 2013

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Tehran, Wien



Member of the World Sportpublishers' Association (WSPA)

Satz: www.satzstudio-hilger.de

ISBN 978-3-8: 7: 47><; 4=

E-Mail: verlag@m-m-sports.de

www.dersportverlag.de