

BORN TO RUN

DAS ULTIMATIVE TRAININGS-BUCH

Von Christopher McDougall bei Penguin Random House erschienen:

Born to Run – Ein vergessenes Volk und das Geheimnis der besten und glücklichsten Läufer der Welt

Handbuch des Helden – Auf der Suche nach den Geheimnissen von Kraft und Ausdauer

**CHRISTOPHER McDOUGALL
& ERIC ORTON**



BORN TO RUN

DAS ULTIMATIVE TRAININGS-BUCH

Aus dem Englischen
von Max Limper



HEYNE <

INHALT

1. TEIL: BORN TO RUN 7

- 1. **RUN FREE** 9
- 2. **WACKLER JAGEN** 19
- 3. **ZURÜCK ZUM URSPRUNG - IN 10 MINUTEN** 29
 - 3.1 Caballos größtes Geheimnis 35
- 4. **ANFANGEN** 39
- 5. **VORBEREITUNG: MOVEMENT SNACKS** 43

2. TEIL: FREE SEVEN 55

- 6. **ERNÄHRUNG: DER LAUF BEGINNT MIT DEM LÖFFEL** 57
 - 6.1 Der 2-Wochen-Test 62
 - 6.2 Verpflegungsstation: Callies 2-Wochen-Test 66
 - 6.3 Wegzehrung 69
 - 6.4 Verpflegungsstation: Gefahr im Blut 88
 - 6.5 Ernährung: Was tun? 91
- 7. **FITNESS: GROBMOTORIK UND FEINMECHANIK** 93
 - 7.1 Kraft in die Beine 96
 - 7.2 Fitness: Was tun? 104
- 8. **TECHNIK: DIE KUNST DER LEICHTIGKEIT** 107
 - 8.1 Lauftechnik in ~~10~~ 5 Minuten 114
 - 8.2 Die perfekte Playlist für perfekte Lauftechnik 121
 - 8.3 Technik: Was tun? 122
- 9. **FOKUS: SCHNELLER, WEITER, IMMER** 125
 - 9.1 Sind denn diese Gangarten so wichtig? 128
 - 9.2 Fokus-Training: Leistung = Bewusstheit 130
 - 9.3 Fokus: Was tun? 138