



Leseprobe

Christopher McDougall, Eric Orton

Born to Run – Das ultimative Trainings-Buch
Mit 90 Tage Lauf-Programm
– schneller, weiter, immer

Bestellen Sie mit einem Klick für 24,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 15. März 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Er war ein begeisterter Hobbyläufer, aber irgendetwas lief schief: Nach unzähligen Verletzungen, Kortisonspritzen und immer neuen Hightech-Sportschuhen stand Christopher McDougall kurz davor, die Diagnose der Mediziner ein für alle Mal hinzunehmen: »Sie sind einfach nicht zum Laufen gemacht.« Doch dann begab er sich auf eine abenteuerliche Reise zu den legendären Rarámuri, den besten Läufern der Welt, um ihr Geheimnis zu lüften. Seine Erkenntnis: In Wahrheit sind wir alle zum Laufen geboren.

Mit seinem Weltbestseller »Born to Run« etablierte Christopher McDougall den Lauftrend des Barfußlaufens - sein neuestes Buch ist ein komprimierter Guide für alle Läufer*innen - ob Jogging-Newbies oder Langstrecken-Athlet*innen: Running Fitness und das richtige Aufwärmprogramm, Ernährung vor und auf der Strecke, ein 90-Tage-Plan für das Erreichen individueller Ausdauer-Ziele, Tipps für die perfekte Ausrüstung und den motivierenden Spaß in der eigenen Running Community. Großformatig und durchgehend bebildert mit atmosphärisch-packenden Aufnahmen u.a. von den legendären Races in den Copper Canyons.

BORN TO RUN

DAS ULTIMATIVE TRAININGS-BUCH

