



## **Das Core-Ausdauerprogramm. Der revolutionäre Trainings- und Ernährungsplan**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Das Core-Ausdauerprogramm. Der revolutionäre Trainings- und Ernährungsplan

*Mark Verstegen, Pete Williams*

**Das Core-Ausdauerprogramm. Der revolutionäre Trainings- und Ernährungsplan** Mark Verstegen, Pete Williams

238 Seiten

 [Download Das Core-Ausdauerprogramm. Der revolutionäre Trai ...pdf](#)

 [Online lesen Das Core-Ausdauerprogramm. Der revolutionäre Tr ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Das Core-Ausdauerprogramm. Der revolutionäre Trainings- und Ernährungsplan Mark Verstegen, Pete Williams**

---

256 Seiten

Pressestimmen

"Ein Wegweiser, der Trainings- und Ernährungspläne bietet und dabei kein Detail auslässt." (*Basler Zeitung*)

"Sein Buch ... ist an Ausdauersportler gerichtet und gibt Ratschläge, wie man effizienter trainieren und Verletzungen vorbeugen kann. Außerdem stellt Verstegen einen Ernährungsplan auf." (*Sport Bild*)

Kurzbeschreibung

Die Fortsetzung des Core-Erfolgs!

Nach dem sensationellen Erfolg des Core-Programms erscheint nun ein weiterer Titel des Fitnesstrainers der deutschen Fußball-Nationalmannschaft!

Das Core-Ausdauerprogramm hilft Ausdauersportlern, ihr Training effizienter zu gestalten und Verletzungen vorzubeugen. Für alle, die das Gefühl haben, ihre Leistungsfähigkeit beim Laufen, Schwimmen oder Radfahren aufgrund von Zeitmangel, fehlender Motivation oder wegen ihres Alters nicht mehr steigern zu können, ist dieses Buch genau das Richtige. Mark Verstegen zeigt, wie man die Stillstand überwinden und neue Leistungsziele erreichen kann. Er präsentiert ein einfaches ganzheitliches Trainingsprogramm, mit dem sich trotz kürzerer Trainingszeiten bessere Ergebnisse erzielen lassen. Dabei setzt er unter anderem auf ein spezielles Aufwärmtraining und misst der korrekten Ausführung der Bewegungen beim Laufen, Schwimmen und Radfahren größte Bedeutung bei. Ergänzt wird das Programm durch einen Ernährungsplan, der speziell für Ausdauersportler entwickelt wurde.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Mark Verstegen ist einer der innovativsten und renommiertesten Fitnessexperten in Amerika, auf dessen Programme auch die deutsche Fußballnationalmannschaft setzt. Verstegen schreibt regelmäßig für "Men's Health".

Pete Williams ist Journalist und schreibt über Sport, Fitness und Wirtschaft. Er ist Autor und Koautor von sechs Büchern.

Download and Read Online Das Core-Ausdauerprogramm. Der revolutionäre Trainings- und Ernährungsplan Mark Verstegen, Pete Williams #91ZW25XHP3V

Lesen Sie Das Core-Ausdauerprogramm. Der revolutionäre Trainings- und Ernährungsplan von Mark Verstegen, Pete Williams für online ebookDas Core-Ausdauerprogramm. Der revolutionäre Trainings- und Ernährungsplan von Mark Verstegen, Pete Williams Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Core-Ausdauerprogramm. Der revolutionäre Trainings- und Ernährungsplan von Mark Verstegen, Pete Williams Bücher online zu lesen.Online Das Core-Ausdauerprogramm. Der revolutionäre Trainings- und Ernährungsplan von Mark Verstegen, Pete Williams ebook PDF herunterladenDas Core-Ausdauerprogramm. Der revolutionäre Trainings- und Ernährungsplan von Mark Verstegen, Pete Williams DocDas Core-Ausdauerprogramm. Der revolutionäre Trainings- und Ernährungsplan von Mark Verstegen, Pete Williams MobipocketDas Core-Ausdauerprogramm. Der revolutionäre Trainings- und Ernährungsplan von Mark Verstegen, Pete Williams EPub