

JOE FRIEL

SCHNELL + FIT AB 50

*Wie Sie noch viele Jahre erfolgreich
trainieren und Wettkämpfe bestreiten*

Aus dem Amerikanischen
von Olaf Bentkämper

covadonga
TRAININGSPARTNER

INHALT

Prolog	7
TEIL I ÄLTER, LANGSAMER, DICKER?	17
1 Der Mythos des Alterns	19
Body Learning: Der sportliche Jungbrunnen	
<i>Mark Allen</i>	21
2 Der alterslose Athlet	45
Die richtige Sportausrüstung im Alter	
<i>Dr. Andrew Pruitt</i>	59
3 Auf dem absteigenden Ast	65
Ausdauertraining und Ihr Herz	
<i>Dr. Larry Creswell</i>	87
TEIL II SCHNELLER, STÄRKER, SCHLANKER!	97
4 Höchstleistung im Alter	99
Spätes Glück	
<i>Lisa Rainsberger</i>	103
Hochintensives Training im Alter	
<i>Ned Overend</i>	113
5 Grundlagen des Trainings.....	125
Arthrose und der alternde Athlet	
<i>Dr. John Post</i>	135
6 Weiterführendes Training.....	147
Regeneration und Crosstraining	
<i>Amby Burfoot</i>	155

7	Ruhe und Regeneration	193
	Mythos und Wahrheit: Regeneration im Alter	
	<i>John Howard</i>	217
8	Körperfett	221
	Insulinresistenz	
	<i>Dr. Tim Noakes</i>	227
	Klimakterium	
	<i>Gale Bernhardt</i>	243
	Epilog	247
	<i>Danksagung</i>	253
	<i>Anhang A: Trainingseinheiten für ältere Athleten</i>	255
	<i>Anhang B: Feldtests für ältere Athleten</i>	263
	<i>Anhang C: Die Intensität messen</i>	269
	<i>Quellenverzeichnis</i>	279
	<i>Die Autoren der Gastbeiträge</i>	303
	<i>Der Autor</i>	309