

Das Jahrhundert-Rennen... der Sub2-Marathon



428 Seiten inklusive Lauflexikon (500 Begriffe)

Autor: Heinz Spies / Bremen
Buchhandel: ISBN 978-3-86342-225-7
€ 19,95 inkl. MwSt. + € 3,- Versand

Versand:

www.trainingsmix-2050.de/shop
www.buchwerft-verlag.de

Ab Juni auch in Buchhandlungen erhältlich

Auszug aus dem Vorwort von Dieter Baumann:

„Ein Vorwort zu einem weiteren Laufbuch? Gibt es etwas, was wir noch nicht über das Laufen wissen? Doch aufgepasst, das Buch von Heinz Spies, dem Vater des „Marthoni“, ist kein normales Laufbuch. Es ist vielmehr ein Roman und doch ist es auch wieder ein Lauftratgeber. Beim Lesen der spannenden Geschichte lernt man, so nebenbei, noch vieles über erfolgreiches Lauftraining!“

Inhalt

Die Zeitmauern beim Marathon durchbrechen? Von der Weltklasse, die den Sub 2-Marathon laufen will, lernen wir das perfekte Laufen. Ein neuartiges und umfangreiches Lauflexikon (eigentlich ein zweites Buch!) und der statistische Anhang, mit wichtigen Adressen und Hinweisen zu interessanten Links für Läufer, vervollständigen dieses lesenswerte Laufbuch. Die Freizeitläufer und die Leistungsläufer werden gleichermaßen von den Erfahrungen des wohl dienstältesten und erfolgreichen Lauftrainers, Heinz Spies (1934), lernen. Über 5.800 Läufer / innen, die Trainingspläne anforderten, können sich nicht irren. Übrigens, Heinz Spies, Lauf-Urgestein aus Bremen, hat bis jetzt 185.000 km im Training und Wettkampf (1233 Rennen) zurückgelegt. Von seiner Erfahrung kannst auch Du profitieren!

Siehe auch: www.marathonis-lauff Tipp.de

Die Lauf CD BIGRUN Trainingsmix-Multimediashow



€ 22,95 inkl. MwSt. + Versand € 3,-
Sonderpreis € 13,95 als Beipack zum Buch!

Über 500 Bild- und Texttafeln
BIGRUN-Lauf-CD: Jan Petermann
PPS-Trainingsmix-Show: Heinz Spies
Mit 24-seitiger beigelegter Bedienungsanleitung
Läuferservice TM-CD ISBN 978-300-034635-4
Shop : www.trainingsmix-2050.de

**„Die CD BIGRUN war die beste Investition in
meinem Leben als Läufer“ (Aussage eines Kunden)**

Diese TM-Lauf-CD besteht aus zwei Teilen. Das Lauf-Tagebuch von Jan Petermann ist in weniger als 3 Minuten ausgefüllt und bietet eine Fülle an statistischen Auswertungen. Sechs Leistungsdiagnoseverfahren und die aktuellen Laufanalysen vervollständigen den ersten Teil.

Auch der zweite Teil hat es in sich. Aus den 104 Laufseminaren, die das Trainingsmix-Team innerhalb von fünf Jahrzehnten, mit mehr als 2000 Teilnehmern durchführte, ist eine, wohl weltweit einmalige, TM-Multimedia-Show mit über 500 Bild- und Texttafeln (PowerPoint®) entstanden.

Alle Facetten des Lauftrainings, unterstützt, von einer Vielzahl praktischer Trainingspläne und Tabellen, werden behandelt. Sowohl Lauftrainer, als auch LäuferInnen, die alles über ein erfolgreiches Training wissen möchten, werden von den langjährigen Erfahrungen des Laufexperten mit seinem Trainingsmix-Team (7 Mitglieder), das bereits über eine Million Kilometer im Training und bei vielen Rennen lief, profitieren. Du läufst ausdauernder, schneller, ohne Verletzungen und damit viel erfolgreicher!
(Laufseminarveranstalter bitte nach Lizenz fragen!)

Siehe auch: www.trainingsmix-2050.de

Ja, ich bestelle den Laufroman „Das Jahrhundert-Rennen ... der Sub 2-Marathon + Lauflexikon. (426 Seiten
€ 19,95 (+ € 3,- für Versandkosten Auslandersand + € 7,50)



Datum / Unterschrift _____
Versandadresse wie umstehend oder an:

Vorname _____

Familienname _____

Postleitzahl _____

PLZ / Ort _____

Alle Daten werden vertraulich behandelt!
Bankverbindung: Volksbank Stuhr e.G.

BLZ: 291 676 24 Konto: 110 2522 002 / Spies (Vorkasse)

Es gibt auch einen Shop bei www.trainingsmix-2050.de

MARATOBUS Tipp!



**„Selber schenken oder
sich schenken lassen!“**

Gleich die CD BIGRUN mitbestellen und € 9,- sparen!

Paketpreis! : Buch Softcover mit CD und Porto € 36,90

Ich bestelle nur die CD BIGRUN A-2011 € 22,95
(Versand + € 3,-)

Datum/Unterschrift _____

