

Joe De Sena



**FIT FÜRS
SPARTAN
RACE**

**DER ULTIMATIVE 30-TAGE-PLAN
FÜR DEIN PERFEKTES RENNEN**

riva

© des Titels »Fit fürs Spartan Race« (ISBN 978-3-7423-0114-7)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

Prolog: Geknebelt und gefesselt 11

1 So gelangst du an den Start 19

2 Die Legende von Sparta 33

3 Agoge 2.0 51

4 Wettkampf-Basics 67

5 Die sieben Säulen 87

6 In 30 Tagen fit für ein Spartan Race 143

7 Eliteübungen 203

8 Ein Fall für Olympia 223

Epilog: Doppelter Tiefschlag 235

Trainingsprogramme für moderne Spartaner 241

Weiterführende Literatur 243

Glossar 245

Spartanische Rezepte 249

Danksagung 281