

Tristan Davies, KSS9.2

Fit durch rennen



Als meine Abschlussarbeit habe ich ein Buch über Laufen, Ernährung, Fitness, den Körper und über die Muskulatur geschrieben. Zu diesem Buch habe ich noch ein 8-Wöchigen Trainingsplan erstellt und durchgeführt, als Ziel dieses Trainingsplans bin ich dann einen Halbmarathon gelaufen.