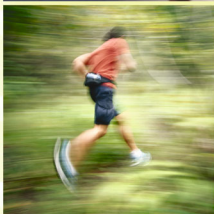


Hal Higdon

Schneller werden



**Tempotraining
für alle
Distanzen**



**5-km-Lauf
10-km-Lauf
Halbmarathon
Marathon**

