

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	3
Materialunterschiede.....	4
Zur Verwendung dieses Buches.....	5
Legende zu den Symbolen der Grafik.....	6
Verschiedene Strategien der Tuschvermeidung in der Theorie.....	8
Trainingsprogramme Kurz-Lang-Lang.....	12
Kurz-Lang-Lang 1.....	12
Kurz-Lang-Lang 2.....	18
Kurz-Lang-Lang 3.....	31
Kurz-Lang-Lang 4.....	39
Kurz-Lang-Lang Anwendungen.....	49
Trainingsprogramme Umkehrer.....	57
Umkehrer 1.....	57
Umkehrer 2.....	65
Trainingsprogramm Lang-Lang-Kurz.....	72
Lang-Lang-Kurz 1.....	72
Lang-Lang-Kurz 2.....	77
Trainingsprogramm Kontrolle von B 2.....	83
Trainingsprogramm B 2 press an der Bande.....	89
Sammelsurium.....	95
Ein kleiner Test.....	112
Aufgaben.....	113
Lösungen.....	123
Leere Grafiken.....	133
Mywebsport.....	143
Dreibandtraining im Wienerwald.....	146
Bücher von Andreas Efler.....	147
Über den Autor.....	148