

# Inhaltsverzeichnis

Seite

<b>Vorwort .....</b>	<b>11</b>
<b>Einsteigertraining – Trainingstips für LaufeinsteigerInnen und solche, die es werden wollen .....</b>	<b>13</b>
Trainingsbereiche .....	25
Vom Laufbandtest zum Trainingsplan .....	26
<b>Gehen – Walking .....</b>	<b>38</b>
<b>Kleine Lauffibel – Rund um das Laufen .....</b>	<b>40</b>
Gesundheitsrisiko Zivilisation? .....	40
Nie sitzen, wenn man stehen kann .....	41
Es ist nie zu spät! .....	42
Die Laufprüfung .....	43
Verschnaufen .....	45
Das verdammte Langsamlaufen .....	45
Erlebnis Laufen .....	46
Quereinsteiger .....	47
Joggen und immer die Nerven behalten .....	48
Fitneß ist meßbar .....	50
Leistungsdiagnostik .....	54
Hand aufs Herz .....	55
Infekt .....	57
Schwitzen .....	59
Trinken – „Faß ohne Boden“ .....	61
Die Herzfrequenz .....	64
Trainingskontrolle ist die halbe Miete .....	65
Lieber langsamer und länger ... ..	66
Probleme beim langen Laufen .....	67

In der Ruhe liegt die Kraft! .....	68
Und was ist nach dem Training? .....	69
Die Regeneration .....	71
Der Trainingswettkampf .....	72
Marathon mit Frühform? .....	72
Dehnung .....	74
Warmlaufen .....	75
Wenn die Beine schmerzen .....	76
X-Beine .....	77
Biken .....	79
Im Laufschuhschungel .....	81
Nacht – sehen und gesehen werden .....	83
Abnehmen .....	84
Cholesterin .....	87
Osteoporose .....	89
Vitamine .....	91
Wundermittel Elektrolyt? .....	92
Ziel .....	95
 <b>Fortgeschrittene – Trainingsplanung Laufen .....</b>	<b>97</b>
Lauf-ABC .....	100
Die Laufpause ist wichtiger, als so mancher denkt .....	102
Im Trend: Halbmarathon mit Einsteigerplan .....	107
Wenig Zeit für Marathon? .....	121
Marathon-Jahrestrainingplan 4:00 h .....	128
Fette für den Rennsteig – Halbmarathon, Marathon, Supermarathon .....	149
Pause ist Training! .....	167
Der Weg zum Marathon – Trainingsprogramm für Fortgeschrittene .....	170
Jahresgrafik Marathon (Beispiel) .....	186
Alternatives Winter-Lauf-Training .....	186
Die Straße ruft – mit dem Frühjahr kommt die Sonne .....	189

Wenn der Hafer sticht – Gedanken zum nachwinterlichen Trainingslager .....	194
Wettkampfttraining 10 km bis 15 km .....	199
Ist das „schwache Geschlecht“ wirklich so schwach? .....	211
Laufen zu zweit – Training während der Schwangerschaft .....	213
Laufen – Alter – Leistung .....	217
 <b>Die schönsten Laufstrecken der Region .....</b>	 <b>225</b>
 <b>In eigener Sache .....</b>	 <b>297</b>
Wer kennt schöne Laufstrecken oder möchte die Beschreibung von Laufstrecken in seiner Region übernehmen? .....	297
 <b>Sachwortverzeichnis .....</b>	 <b>298</b>
 <b>Die Autoren .....</b>	 <b>301</b>
 <b>Buchangebote .....</b>	 <b>302</b>
 <b>Gesundheits- und Leistungstests .....</b>	 <b>303</b>
 <b>Anhang: Jahresgrafik Lauftraining .....</b>	 <b>304</b>