

Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort	11
Einsteigertraining – Trainingstips für LaufeinsteigerInnen und solche, die es werden wollen	13
Trainingsbereiche	25
Vom Laufbandtest zum Trainingsplan	26
Gehen – Walking	40
Kleine Lauffibel – Rund um das Laufen	42
Gesundheitsrisiko Zivilisation?	42
Nie sitzen, wenn man stehen kann	43
Es ist nie zu spät!	44
Die Laufprüfung	45
Verschnaufen	47
Das verdammte Langsamlaufen	47
Erlebnis Laufen	48
Quereinsteiger	49
Joggen und immer die Nerven behalten	50
Fitneß ist meßbar	52
Leistungsdiagnostik	56
Hand aufs Herz	57
Infekt	59
Schwitzen	61
Trinken – „Faß ohne Boden“	64
Die Herzfrequenz	67
Trainingskontrolle ist die halbe Miete	67
Lieber langsamer und länger	69
Probleme beim langen Laufen	69

In der Ruhe liegt die Kraft!	71
Und was ist nach dem Training?	71
Die Regeneration	73
Der Trainingswettkampf	74
Marathon mit Frühform?	75
Dehnung	76
Warmlaufen	77
Wenn die Beine schmerzen	78
X-Beine	79
Biken	81
Im Laufschuhschungel	83
Nacht – sehen und gesehen werden	85
Abnehmen	86
Cholesterin	89
Osteoporose	91
Vitamine	93
Wundermittel Elektrolyt?	94
Ziel	97
 Fortgeschrittene – Trainingsplanung Laufen	 99
Lauf-ABC	102
Die Laufpause ist wichtiger, als so mancher denkt	104
Im Trend: Halbmarathon mit Einsteigerplan	109
Wenig Zeit für Marathon?	123
Marathon-Jahrestrainingsplan 4:00 h	130
Fette für den Rennsteig – Halbmarathon, Marathon, Supermarathon	152
Pause ist Training!	170
Der Weg zum Marathon – Trainingsprogramm für Fortgeschrittene	173
Jahresgrafik Marathon (Beispiel)	189
Alternatives Winter-Lauf-Training	189
Die Straße ruft – mit dem Frühjahr kommt die Sonne	192

Wenn der Hafer sticht – Gedanken zum nachwinterlichen Trainingslager	197
Wettkampftraining 10 km bis 15 km	202
Ist das „schwache Geschlecht“ wirklich so schwach?	214
Laufen zu zweit – Training während der Schwangerschaft	216
Laufen – Alter – Leistung	221
Die schönsten Laufstrecken der Region	225
Lauftreffs in Nürnberg	269
In eigener Sache	277
Wer kennt schöne Laufstrecken oder möchte die Beschreibung von Laufstrecken in seiner Region übernehmen?	277
Sachwortverzeichnis	278
Die Autoren	281
Buchangebote	282
Gesundheits- und Leistungstests	283
Anhang: Jahresgrafik Lauftraining	284