

INHALT

- **Laufen 7**

- **Ausrüstung 10**

- **Die richtige Trainingsbelastung 14**
 - Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung 14
 - Lactatmessung 17
 - Herzfrequenzmessung 23

- **Die Trainingsprogramme 32**
 - Technik und Koordination 32
 - Lauf-Abc 33
 - Kondition: Programme und Trainingsbereiche 36
 - Das Training für den Freizeitjogger 65
 - Das Training für den Volksläufer 70
 - Das Training für den Marathonläufer 86
 - Das Trainingscamp 109

- **Dehnungsgymnastik 116**
 - Übungen 117

- **Krafttraining 127**
 - Muskeleinsatz beim Laufen 127
 - Kraftübungen 130
 - Krafttrainingsprogramme 143
 - Hinweise für die Trainingspraxis 144

- **Regeneration 146**

• **Anhang 151**

Tabelle Herzfrequenzwerte für das Training 151

Geschwindigkeitstabelle für den Lauf-Feldstufentest 152

Geschwindigkeitstabelle für den Conconi-Test 153

Geschwindigkeitstabelle für verschiedene Strecken 154

Literatur 156

Fotonachweis 157

Die Autoren 157