

# 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