

Was Sie in diesem Buch finden

Mehr als ein Vorwort – eine Einstimmung 7

Halbmarathonlaufen kann jeder! 8

Vom Einsteiger bis zum Spezialisten –
für jeden etwas 8

Halbmarathon schlägt Marathon 9

Halbmarathon? Natürlich! 11

Der Weg zum aufrechten Gang 11
Halbmarathonlaufen fordert unser
natürliches Potenzial 13

Trainingspläne – legen Sie los! 17

Die Laufcampus-Methode – der Schnellstart 18

Was ist eigentlich die Laufcampus-
Methode? 18

Trainingslehre – die Laufcampus-Methode 37

Laufen, rennen und erholen 38

Ausdauer durch Dauerlaufen 38
Schnelligkeit durch Tempotraining 38
Leistungsverbesserung durch
Pausen 38
Weitere wichtige Bausteine für
ein effektives Training 39

Basistraining Dauerlaufen 40

Was macht einen Dauerlauf aus? 40
Der langsame Dauerlauf (LDL) 41
Der mittlere Dauerlauf (MDL) 42
Der zügige Dauerlauf (ZDL) 43
Der Super-Sauerstofflauf (SSL) 44
Der optimale lange Lauf (OLALA) 45
Der Crescendolauf – knallhart,
aber effektiv 47

Effektives Tempotraining 49

Intervalle statt Dauermethode 49
Ihre mögliche Halbmarathonendzeit 51
Tempo, Distanz, Gesamtumfang
und Pausen 52
Alternative Fahrtspiele (FSp) 55
Steigerungsläufe (StL) für mehr
Dynamik 56
Auch Wettkämpfe sind Tempotraining 57

Regeneration –

der wichtigste Trainingsbaustein 58

Tempotrainingfreie Zeit,
Intervallpausen, Auslaufen 58
Ruhetage, Regenerationswochen,
Laufpausen 58
Alternativtraining Radfahren 62

Sicherheit durch Leistungsdiagnostik 64

Der Laufband-Stufentest 65
Der Wiederholungstest 65

Die sichere Wettkampfvorbereitung 67

Tapering – die letzten drei Wochen
vor dem Wettkampf 67
Die richtige Wettkampftaktik 71

Training, Technik und Taktik**bei Bergläufen 74**

Effektives Bergtraining 74
Ganz wichtig – die unmittelbare
Vorbereitung 77
So laufen Sie erfolgreich über
den Berg 79

**Extra: Mit dem Halbmarathontraining
zum Wunschgewicht 81**

**Ernährung –
besser essen und trinken 87****Läufer ernähren sich besser! 88**

Hören Sie auf Ihren Körper ... 88

Läufer brauchen mehr! 89

Mehr Energie, mehr Eiweiß,
mehr Wasser! 89
Drei Hauptmahlzeiten –
zwei Zwischenmahlzeiten 91

**Die richtige Ernährung rund um einen
Wettkampf 92**

Die richtige Ernährung in der
Woche vor dem Wettkampf 92
Die richtige Ernährung unmittelbar
vor dem Wettkampf 93

Die richtige Ernährung beim
Halbmarathon 94

Die richtige Ernährung nach dem
Wettkampf 95

**Ausrüstung – ausgesuchte
Einkaufstipps 97**

So läuft's besser – die passenden
Laufschuhe 98
Die kleinen Extras, die das Laufen
leichter machen 101
Laufkleidung für alle Fälle 105

**Dehnen und kräftigen –
die effektive Gymnastik 107**

Dehnen, recken und strecken 108
Kraft und Körperspannung 116

Stichwortverzeichnis 124

Über den Autor/Danksagung 126

Empfehlenswerte Literatur 126