

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

Tempotrainingsfreie Zeit,

Intervallpausen, Auslaufen 58

Ruhetage, Regenerationswochen,

Laufpausen 58

Alternativtraining Radfahren 62

Sicherheit durch Leistungsdiagnostik 64

Der Laufband-Stufentest 65

Der Wiederholungstest 65

Die sichere Wettkampf vorbereitung 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