

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>Einsteigertraining – Trainingstips für LaufeinsteigerInnen und solche, die es werden wollen</b>	<b>13</b>
Trainingsbereiche	25
Vom Laufbandtest zum Trainingsplan	26
<b>Gehen – Walking</b>	<b>38</b>
<b>Kleine Lauffibel – Rund um das Laufen</b>	<b>40</b>
Gesundheitsrisiko Zivilisation?	40
Nie sitzen, wenn man stehen kann	41
Es ist nie zu spät	42
Die Laufprüfung	43
Verschnaufen	45
Das verdammte Langsamlaufen	45
Erlebnis Laufen	46
Quereinsteiger	47
Joggen und immer die Nerven behalten	48
Fitneß ist meßbar	50
Leistungsdiagnostik	54
Hand aufs Herz	55
Infekt	57
Schwitzen	59
Trinken – „Faß ohne Boden“	61
Die Herzfrequenz	64
Trainingskontrolle ist die halbe Miete	65
Lieber langsamer und länger	66
Probleme beim langen Laufen	67
In der Ruhe liegt die Kraft!	68
Und was ist nach dem Training?	69
Die Regeneration	71
Der Trainingswettkampf	72
Marathon mit Frühform?	72
Dehnung	74

Warmlaufen	75
Wenn die Beine schmerzen	76
X-Beine	77
Biken	79
Im Laufschuhschungel	81
Nacht – sehen und gesehen werden	83
Abnehmen	84
Cholesterin	87
Osteoporose	89
Vitamine	91
Wundermittel Elektrolyt?	92
Ziel	95
<b>Fortgeschrittene-Trainingsplan Laufen</b>	<b>97</b>
Lauf-ABC	100
Die Laufpause ist wichtiger, als so mancher denkt	102
Im Trend: Halbmarathon mit Einsteigerplan	107
Wenig Zeit für Marathon?	121
Marathon-Jahrestrainingsplan 4:00 h	128
Fette für den Rennsteig – Halbmarathon, Marathon, Supermarathon	149
Pause ist Training!	167
Der Weg zum Marathon – Trainingsprogramm für Fortgeschrittene	170
Jahresgrafik Marathon (Beispiel)	186
Alternatives Winter-Lauf-Training	186
Die Straße ruft – mit dem Frühjahr kommt die Sonne	189
Wenn der Hafer sticht – Gedanken zum nachwinterlichen Trainingslager	194
Wettkampfttraining 10 km bis 15 km	199
Ist das „schwache Geschlecht“ wirklich so schwach?	211
Laufen zu zweit – Training während der Schwangerschaft	213
Laufen – Alter – Leistung	217

<b>Die schönsten Laufstrecken der Region</b>	<b>225</b>
<b>Sachwortverzeichnis</b>	<b>316</b>
<b>Die Autoren</b>	<b>319</b>
<b>Anhang: Jahresgrafik Lauftraining</b>	<b>320</b>