Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort **11**

Einsteigertraining – Trainingstips für LaufeinsteigerInnen und solche, die es werden wollen **13**

Trainingsbereiche 25

Vom Laufbandtest zum Trainingsplan 26

Gehen – Walking **38**

Kleine Lauffibel – Rund um das Laufen **40**

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

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/955637899

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

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 Laufschuhdschungel ... 81
Nacht – sehen und gesehen werden ... 83
Abnehmen ... 84
Cholesterin ... 87
Osteoporose ... 89
Vitamine ... 91
Wundermittel Elektrolyt? ... 92
Ziel ... 95

Fortgeschrittene – Trainingsplanung Laufen ... 97
Lauf-ABC ... 100
Die Laufpause ist wichtiger, als so mancher denkt ... 102
Im Trend: Halbmarathon mit Einsteigerplan ... 107
Wenig Zeit für Marathon? ... 121
Marathon-Jahrestraingsplan 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
Wettkampftraining 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

Die schönsten Laufstrecken der Region 225

In eigener Sache 273
Wer kennt schöne Laufstrecken oder möchte die Beschreibung von Laufstrecken in seiner Region übernehmen? 273

Sachwortverzeichnis 274

Die Autoren 277

Buchangebote 278

Gesundheits- und Leistungstests 279

Anhang: Jahresgrafik Lauftraining 280