

Was Sie in diesem Buch finden

Mehr als ein Vorwort – eine Einstimmung	7
Halbmarathon laufen kann jeder!	8
Halbmarathon schlägt Marathon	9
Halbmarathon? Natürlich!	11
Trainingspläne – legen Sie los!	17
Die Laufcampus-Methode – der Schnellstart	18
Trainingslehre – die Laufcampus-Methode	37
Laufen, rennen und erholen	38
Basistraining Dauerlaufen	40
Effektives Tempotraining	49
Regeneration – der wichtigste Trainingsbaustein	58
Sicherheit durch Leistungsdiagnostik	64
Die sichere Wettkampfvorbereitung	67
Training, Technik und Taktik bei Bergläufen	74
Extra: Mit dem Halbmarathontraining zum Wunschgewicht	81

Ernährung – besser essen und trinken	87
Läufer ernähren sich besser!	88
Läufer brauchen mehr!	89
Die richtige Ernährung rund um einen Wettkampf	92
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
Das 6-aus-4-Athletiktraining	107
Das Athletiktraining 6 aus 4 für die Laufcampus-Methode	108
Stichwortverzeichnis	125
Danksagung	126
Empfehlenswerte Literatur	126
Über den Autor	127