

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 |