

Vorwort

Ein Laufplan fürs Leben	8
-------------------------	---

1 Erster Schritt: Der Laufeinstieg 10

→ Nur für Laufanfänger	
1.1 Laufen lernen	11
1.1.1 Aller Anfang ist schwer: ein Test	11
1.1.2 Aus Gehen wird Laufen	11
1.1.3 Arme mitnehmen	15
1.1.4 Knie hoch	16
1.2 Die Einsteigerausrüstung	17
1.2.1 Der richtige Laufschuh	17
1.2.2 Funktionelle Bekleidung	18
1.3 Die optimale Laufstrecke	19
1.4 Auch auf die Ernährung kommt es an	23
1.5 Die besten Pläne zum Laufeinstieg	25
1.5.1 Blutige Anfänger – mit Übergewicht (Plan 1)	25
1.5.2 Blutige Anfänger (Plan 2)	26
1.5.3 Sportliche Anfänger (Plan 3)	27
1.5.4 Quereinsteiger (Plan 4)	28
1.5.5 Laufeinstieg für Fitnessfreaks (Plan 5)	29
1.6 Fortschritte spüren: Vom Laufanfänger zum Fortgeschrittenen	30
1.6.1 Von 30 auf 60 min (Plan 6)	30
1.7 Zielgerichtet trainieren	31

2 Zweiter Schritt: 5 km – mein erster

Wettkampf 36

→ Für Läufer, die schon 30 min laufen können	
2.1 Trainingspartner Herzfrequenz	37
2.1.1 Auf die Herzfrequenz kommt es an	37
2.1.2 Dauerlauf ist nicht gleich Dauerlauf	38
2.2 5 km, das schafft jeder	39
2.2.1 Der 5-km-Trainingsplan	40
2.2.2 Verschiedene Laufintensitäten	41
2.3 Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung	47
2.3.1 Vorsicht beim ersten Mal	47
2.3.2 Am Tag X in Form	47
2.3.3 Der Wettkampftag	48
2.3.4 Die Wettkampfernährung	49
2.4 Die besten Pläne für einen 5-km-Wettkampf	52
2.4.1 → 5 km: Ankommen (Plan 7)	52
2.4.2 → 5 km in 25:00–30:00 min (Plan 8)	53
2.4.3 → 5 km in 20:00–25:00 min (Plan 9)	54
2.4.4 → 5 km unter 20:00 min (Plan 10)	55

3 Dritter Schritt: 10 km – ein Wettkampf

auf Bestzeit 56

→	Für Läufer, die schon 60 min laufen können	
3.1	Welcher Läufer sind Sie?	57
3.1.1	Der große Persönlichkeitstest	58
3.1.2	Das Ergebnis: Krieger oder Purist?	61
3.2	Ziele setzen	65
3.2.1	Langfristig planen	66
3.2.2	Variabel bleiben	66
3.2.3	Wettkämpfe: Wo und wann?	66
3.3	Das richtige Trainingstempo	68
3.4	Das richtige Maß	68
3.5	Übertraining: Wenn das Maß voll ist	70
3.6	Training nach Zeitbudget	71
3.7	Spurten kann man lernen	75
3.8	Muskelkater vermeiden	78
3.9	Dem Kopf auf die Sprünge helfen	80
3.10	Die besten Pläne für einen 10-km-Wettkampf	86
3.10.1	→ 10 km: Ankommen (Zielzeit etwa 60:00 min: Plan 11)	86
3.10.2	→ 10 km in 50:00-55:00 min (Plan 12)	88
3.11.3	→ 10 km in 40:00-45:00 min (Plan 13)	90
3.10.4	10 km in 35:00–40:00 min (Plan 14)	92

4 Vierter Schritt: Ein Halbmarathon 94

→	Nur für Läufer mit Wettkamperfahrung	
4.1	Mehr als ein halber Marathon	95
4.2	Der Long Jog – auch gut für den Halben	99
4.3	Die Kräfte richtig einteilen	102
4.4	Die besten Pläne für einen Halbmarathon	108

4.4.1	→ Halbmarathon in 2:00–2:15 h (Plan 15)	108
4.4.2	→ Halbmarathon in 1:45–2:00 h (Plan 16)	110
4.4.3	→ Halbmarathon in 1:30–1:45 h (Plan 17)	111
4.4.4	→ Halbmarathon in 1:20–1:30 h (Plan 18)	112

5 Fünfter Schritt: Der Marathon 114

→	Nur für ambitionierte Läufer	
5.1	Gesammeltes Marathonwissen	115
5.2	Sind Sie ein Marathontyp?	119
5.3	Leicht, locker und lang	121
5.4	Die letzten 4 Wochen vor dem Marathon	124
5.4.1	Noch ein Monat	124
5.4.2	Noch eine Woche	124
5.4.3	Der letzte Tag	125
5.5	Marathonfallen umgehen	127
5.6	Hände weg vom Spanferkel	130
5.7	Die besten Marathon-Trainingspläne	134
5.7.1	→ Ankommen (Plan 19)	134
5.7.2	→ Marathon in 4:29:59 h (Plan 20)	136
5.7.3	→ Marathon in 3:59:59 h (Plan 21)	138
5.7.4	→ Marathon in 3:59:59 h (Plan 22)	140
5.7.5	→ Marathon in 2:59:59 h (Plan 23)	142
5.8	Marathon-Crashkurs	144
5.8.1	→ Marathon-Notfallplan: Ambitionierte Läufer (Plan 24)	146
5.8.2	→ Marathon-Notfallplan: Engagierte Läufer (Plan 25)	147
5.8.3	→ Marathon-Notfallplan:	

	Freizeitläufer (Plan 26)	148
5.9	Beine hochlegen	149
5.9.1	→ Regeneration: Marathonfreizeitläufer (Plan 27)	150
5.9.2	→ Regeneration: Engagierte Marathonläufer (Plan 28)	150
5.9.3.	→ Regeneration: Ambitionierte Marathonläufer (Plan 29)	151
6	Sechster Schritt: Ein Ultra	152
→	Nur für Marathonläufer	
6.1	Den Wahnsinn wagen	153
6.2	Alles Kopfsache	155
6.3	Brennstoff und Flüssigkeit	156
6.4	Ein konkreter 100-km-Plan	157
6.4.1	→ Der 100-km-Plan (Plan 30)	158
7	Urlaub, Winter, Alter?	160
→	Für Läufer aller Leistungsklassen	
7.1	Mach mal Urlaub	161
7.1.1	Nicht auf Entzug gehen	161
7.1.2	Das ideale Urlaubstraining	163
7.1.3	So könnte Ihr Urlaubstraining aussehen	166
7.1.3.1	→ Urlaubsplan: Anfänger (Plan 31)	166
7.1.3.2	→ Urlaubsplan: Engagierte Läufer (Plan 32)	166
7.1.3.3	→ Urlaubsplan: Ambitionierte Läufer (Plan 33)	167
7.1.3.4	→ Urlaubsplan: Marathonläufer (Plan 34)	167
7.2	Die Masterklasse: Das beste Training für Senioren	168

7.2.1	Altersläufer im Test	169
7.2.2	Blei in den Beinen	170
7.2.3	→ Trainingsempfehlung für Läufer von 45–55 Jahren (Plan 35)	171
7.2.4	→ Trainingsempfehlung für Läufer von 55–65 Jahren (Plan 36)	172
7.2.5	Trainingsempfehlungen für Läufer über 65 Jahren (Plan 37)	173
7.3	Topfit durch den Winter	174
7.3.1	Regenerationsphase: Darauf kommt es an	175
7.3.2	Wintertraining: So geht's	175
7.3.3	Regenerations- und Winterpläne für acht Leistungsklassen	177
7.3.3.1	→ Regenerations- und Wintertraining: Einsteiger (Plan 38)	177
7.3.3.2	Regenerations- und Wintertraining: Fitness-Freizeitläufer (Plan 39)	178
7.3.3.3	Regenerations- und Wintertraining: Engagierte Läufer (Plan 40)	179
7.3.3.4	Regenerations- und Wintertraining: Ambitionierte Läufer (Plan 41)	180
7.3.3.5	Regenerations- und Wintertraining: Marathon-Finisher (Plan 42)	182
7.3.3.6	Regenerations- und Wintertraining: Engagierte Marathonläufer (Plan 43)	184
7.3.3.7	Regenerations- und Wintertraining: Ambitionierte Marathonläufer (Plan 44)	186
7.3.3.8	Regenerations- und Wintertraining: Top-Marathonläufer (Plan 45)	188