

Inhalt

TEIL I TRAININGSGRUNDLAGEN

EINLEITUNG

Richtiges Training
lässt sich erlernen 9

KAPITEL 1

So schaffen Sie
5 Kilometer 11
Durchkommen
oder außer Puste sein? 11
Das Ziel 11
Der Plan 14
Die Intensität 16

KAPITEL 2

Wettkampfieber 21
Die direkte Vorbereitung 21
Der Wettkampftag 24
Die Wettkampfernährung 25

KAPITEL 3

Schwellentraining 29
Die Laktatschwelle 30
Schwellenprogramme 32

KAPITEL 4

Bahntraining 37
Intervalltraining 37
Trainingsbeispiele 40

KAPITEL 5

Das optimale Training 43
Das 10-Minuten-Training 43
Das 20-Minuten-Training 44
Das 30-Minuten-Training 45
Das 40-Minuten-Training 45
Das 50-Minuten-Training 46
Das 60-Minuten-Training 46
Das 90-Minuten-Training 47

KAPITEL 6

Powertraining 49
SiebenTrainingspartner,
sieben Trainingsprogramme 49
Training auf dem Laufband 53
Bergauf-Training 57

KAPITEL 7

Wintertrainingsprogramme
61

KAPITEL 8

Der Puls als Trainer 67
Herzfrequenz und Belastungs-
intensität 67
Der Puls bestimmt das Tempo 68
Die richtige Herzfrequenz 68
Der Maximalpuls als Grundlage 68
Dauerlauf ist nicht gleich
Dauerlauf 69
Regenerativer oder langer
Dauerlauf 69
Lockerer Dauerlauf 69

Tempodauerlauf 70
Extensive Tempoläufe 70
Intensive Tempoläufe 71

KAPITEL 9
Das Richtiges essen 73

KAPITEL 10
Typische Laufbeschwerden

75
Wenn das Knie schmerzt 75
Die beiden häufigsten Knieprobleme 76
Wenn die Achillessehne schmerzt 77

KAPITEL 11
Wettkampfschuhe 81
Technologie: Das bietet der Wettkampfschuh 81

KAPITEL 12
Ohne Regeneration keine Leistungssteigerung 83

KAPITEL 13
Regeneration spezial: Die Fußmassage 85

TEIL II TRAININGSPLÄNE

EINLEITUNG

Auf die Dosis kommt es an 88

5-Kilometer-Trainingspläne

94
1. Absolute Anfänger 94
2. Einsteiger 97
3. Sportliche Einsteiger 99
4. Freizeitläufer 101
5. Engagierte Läufer 107
6. Ambitionierte Läufer 113
7. Eliteläufer 118

10-Kilometer-Trainingspläne

125
1. Einsteiger 125
2. Engagierte Läufer 134
3. Ambitionierte Läufer 145
4. Eliteläufer 152
5. In 100 Tagen zur 10-Kilometer-Bestzeit 160
a) Wettkampfeinsteiger 160
b) Erfahrene Wettkämpfer 163
c) Professionelle Wettkämpfer 166

Anhang 170

Glossar 170

Die Autoren 172

Bildnachweis 173