

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Vorwort .....</b>	<b>11</b>
<b>Einsteigertraining – Trainingstips für LaufeinsteigerInnen und solche, die es werden wollen .....</b>	<b>13</b>
Trainingsbereiche .....	25
Vom Laufbandtest zum Trainingsplan .....	26
<b>Gehen – Walking .....</b>	<b>38</b>
<b>Kleine Läuffibel – Rund um das Laufen .....</b>	<b>40</b>
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

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
<b>Fortgeschrittene – Trainingsplanung Laufen</b>	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

<b>Wenn der Hafer sticht – Gedanken zum nachwinterlichen</b>	
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
<b>Die schönsten Laufstrecken der Region .....</b>	<b>225</b>
<b>In eigener Sache .....</b>	<b>309</b>
Wer kennt schöne Laufstrecken oder möchte die Beschreibung von Laufstrecken in seiner Region übernehmen? .....	309
<b>Sachwortverzeichnis .....</b>	<b>310</b>
<b>Die Autoren .....</b>	<b>313</b>
<b>Buchangebote .....</b>	<b>314</b>
<b>Gesundheits- und Leistungstests .....</b>	<b>315</b>
<b>Anhang: Jahresgrafik Lauftraining .....</b>	<b>316</b>