

Inhalt

VORWORT

Wissen ist Macht	11
------------------------	----

KAPITEL 1

Zur Verwendung dieses Buchs	17
-----------------------------------	----

TEIL 1

Die physiologischen Grundlagen des Ausdauertrainings	21
---	----

KAPITEL 2

Die Physiologie der Ausdauer	23
------------------------------------	----

Die Evolution der Ausdauer	23
----------------------------------	----

Auskauer und Ermüdung	25
-----------------------------	----

Welche Faktoren die Ausdauerleistung bestimmen	27
--	----

ATHLETENSTORY Entscheidungsfindung	29
--	----

Betrachtung der Ausdauer durch die Stoffwechselbrille	33
---	----

Auswirkungen auf die Leistung	45
-------------------------------------	----

ATHLETENSTORY Trick 17	51
------------------------------	----

Fettadaption, Stoffwechselökonomie und Ausdauer	55
---	----

Den aeroben und den anaeroben Energietstoffwechsel verbessern	64
---	----

ATHLETENSTORY Die Wurzeln meiner Sportlichkeit	66
--	----

TEIL 2

Das methodologische Fundament der Ausdauer 69

Kapitel 3

Die Methodiken des Ausdauertrainings 71

Zu Anfang etwas Geschichte	71
Wichtige Konzepte, Begriffe und Prinzipien	72
Die Sprache der Intensität verstehen	79
ATHLETENSTORY Ein langer Weg zurück zum Ausgangspunkt	82
ATHLETENSTORY Berglauftraining – ohne Berge, ohne Zeit	86
ATHLETENSTORY Die Botschaft des Laufens	93
ATHLETENSTORY Langsamer ist schneller – zumindest in den Bergen	104
ATHLETENSTORY Ein harter Einstieg in den Ultramarathon: der Everest-Marathon	114

KAPITEL 4

Das Training im Blick behalten 117

Anzeichen für eine notwendige Regeneration	117
Die Trainingsbelastung aufzeichnen	126
Das Training nach einer Pause wieder aufnehmen	129
ATHLETENSTORY Widrigkeiten mal anders gesehen	134
Übertrainingssyndrom (ÜTS)	136
ATHLETENSTORY Eine harte Lektion: Training ist kein Wettkampf	138
Periodisierung	144
ATHLETENSTORY Der Lebenszyklus einer Ultraläuferin	147

KAPITEL 5

Die Anwendung: Theorie trifft auf Wirklichkeit 151

Tests	152
Entwicklung der aeroben Grundlage: Der Schlüssel ist der Umfang	156
Methoden des Ausdauertrainings	161
ATHLETENSTORY Ich folge meinem eigenen Weg	164
ATHLETENSTORY Mike Foote stellt neuen 24-Stunden-Weltrekord im Uphill-Vertical-Skibergsteigen auf	186

TEIL 3

Skibergsteiger, Bergläufer und Kraft	191
---	------------

KAPITEL 6

Krafttraining für Skibergsteiger und Bergläufer	193
Allgemeine versus spezifische Kraft	195
Ökonomie und Muskelausdauer	198
Tempo und Kraft	198
Muskelausdauer und Kraft	198
Zusammenfassung	199
ATHLETENSTORY Vergiss nicht, dich nach dem »Warum« zu fragen	200

KAPITEL 7

Die eigene allgemeine Kraft überprüfen und verbessern	203
Tests und grundlegende Übungsprogramme für Beine und Hüften	205
Programm für Beine und Hüfte - Phase 1	210
Programm für Beine und Hüfte - Phase 2	211
Programm für Beine und Hüfte - Phase 3	214
Tests und grundlegende Übungsprogramme für den Oberkörper	214
Programm für den Oberkörper - Phase 1	217
Programm für den Oberkörper - Phase 2	219
Programm für den Oberkörper - Phase 3	221
Rumpfstabilität	224
Workouts für die Rumpfmuskulatur	231
Planung des allgemeinen Krafttrainings in Phase 1 bis 3	234
ATHLETENSTORY Es kann nur besser werden	236

KAPITEL 8

Spezifische Krafttrainingsmethoden	239
Kraft	239
Zusammenfassung	254

TEIL 4

Wie trainieren?	257
-----------------------	-----

KAPITEL 9

Erstellen eines Trainingsprogramms	259
Mit der Planung beginnen	261
Der Rahmen für die Planung	262

KAPITEL 10

Training in der Übergangsphase	269
Wo anfangen?	269
Allgemeine Richtlinien für die Planung Ihrer Übergangsphase	272
ATHLETENSTORY Wie man die Wettkampfsaison plant	274

KAPITEL 11

Einführung in die Grundlagenphase	277
Geringer Aufwand, große Wirkung?	278
Der Grundpfeiler der Grundlage	280
Die Planungsmechanismen	281
ATHLETENSTORY Die Gewissheit, zu gewinnen	283
Richtlinien für die Grundlagenphase	303
ATHLETENSTORY Der Geist am Berg	309

KAPITEL 12

Besondere Hinweise für das Skibergsteigen und Skitourengehen	311
Aufbau eines Plans für Skibergsteiger und Skitourengeher der Kategorie 1	312
ATHLETENSTORY Bestimmtes Training für ein bestimmtes Ziel	315
Aufbau eines Plans für Skibergsteiger und Skitourengeher der Kategorie 2	321
Training in der Wettkampfsaison für Sportler der Kategorie 1 und 2	326

KAPITEL 13

Besondere Hinweise für Bergläufer	337
Umfang	337
ATHLETENSTORY Jenseits der Schmerzgrenze	340
Aufbau eines Trainingsplans für Bergläufer der Kategorie 1	342
Aufbau eines Trainingsplans für Bergläufer der Kategorie 2	350
ATHLETENSTORY Rendezvous mit wilden Tieren	355
ATHLETENSTORY The Happiness Factor	361
Glossar	363
Register	373