

KAPITEL 1

Basiswissen für Laufeinsteiger 7

KAPITEL 2

Vom Jogger zum Läufer:

So kommt System ins Training 33

2.1 Allgemein 34

2.2 Mein erster Wettkampf: 5 km 46

2.3 10-km-Training 50

2.4 Halbmarathontraining 56

2.5 Marathontraining 62

2.6 Der Ultralauf 84

2.7 Trainieren für Trail- und Crossläufe 88

2.8 Feintuning 100

KAPITEL 3

Laufen und Gesundheit 109

KAPITEL 4

Laufschuhe und Barfußlaufen 145

KAPITEL 5

Laufen im Sommer und im Winter 155

5.1 Laufen im Sommer 156

5.2 Laufen im Winter 168

KAPITEL 6

Ausdauerernährung 179

KAPITEL 7

Abnehmen mit Laufen 193

KAPITEL 8

Motivation und Zeitplanung 201

8.1 Alleine oder mit anderen? 202

8.2 Die mentalen Effekte
des Lauftrainings 208

KAPITEL 9

Laufausrüstung 213

KAPITEL 10

Wettkämpfe 227

KAPITEL 11

Richtig regenerieren 243

KAPITEL 12

Laufevents und Laufstrecken 253

KAPITEL 13

Trainingspläne 301

Glossar 333

Register 342

Bildnachweis 344