

Inhalt

Vorwort	6	11. Training allgemein	70
1. Grundsätzliches zum Marathontraining	8	Die individuelle sportliche Leistungsfähigkeit eines Athleten	70
2. Das modulare Marathon-Trainingssystem	14	Die motorischen Grundeigenschaften eines Marathon-Läufers	71
3. Gründe, einen Marathon zu laufen	16	Grundsätzliche Prinzipien eines erfolgreichen Ausdauertrainings	71
4. Marathon gestern und heute	20	12. Superkompensation	74
Marathon-Geschichte	20	Die positive und negative Superkompensation	74
Marathon als Breitensport	22	Trainingsmethoden mit Superkompensationseffekt	75
Die Entwicklung der Marathon-Weltbestzeit	26	13. Training mit Pulskontrolle	78
Marathon Star-Läufer	28	Bestimmung der maximalen Puls-/Herzfrequenz	79
Marathon in Deutschland	32	Gruppierung der Herzfrequenz-Belastungszonen	80
Marathon in Europa und der Welt	36	Bestimmung der Ruhe-Herzfrequenz	80
5. Motivation und Zielsetzung	38	Bestimmung der Erholungs-Herzfrequenz	80
6. Laufschuhe	42	14. Ausdauertraining	82
7. Laufbekleidung	46	Die sechs elementaren Trainingsmethoden für das Ausdauertraining	82
8. Stretching/Dehnung	48	Belastungsbereiche der aeroben und anaeroben Energiegewinnung	82
Stretching, die besten Dehnungsübungen/Gymnastik	51	Sauerstoffaufnahme-fähigkeit VO_{2max}	84
9. Lauftechnik	56	Höhentraining (Hypoxie-Training)	86
Die vier Phasen des Laufschriffs	56	Laktat, der Überlastungsschutz	93
Körperhaltung	58	Laktat und Pulswert-Zuordnung	97
Übungen Lauf-ABC/Laufschule	61	Leistungsdiagnostik	98
10. Energie	64		
Energiegewinnung	64		

15. Marathon-Training	104	22. Gewichtsreduzierung und	
Der Anfang	105	Fettverbrennung	258
Der Trainingsplan	106	Abnehmen mit System	258
Die Marathon-Trainingsqualität	106	Die Energiebilanz	259
Der Trainingsumfang	107	Varianten der Gewichtsreduzierung	264
Die Gestaltung von Trainingsreizen	108	Von 160 kg Übergewicht	
Laufzeitabellen	116	zum Ultraläufer	270
Tapering	116	23. Ernährung	272
Zielzeitbestimmung		Energiebedarf	272
der Wettkampfzeiten	119	Die sieben Bausteine der Ernährung	272
Äquivalenz der Wettkampfzeiten	120	Die Lebensmittelpyramide	278
Leistungs-Check	123	Muskelvitalstoffe	279
Sonstiges zum Marathontraining	123	24. Ultramarathon	284
16. Leistungserfassung und Analyse	128	25. Trail-Running	292
17. Trainingspläne	132	26. High Tech für Läufer	300
10-km-Trainingspläne		Kompressionstextilien für Läufer	300
von 64:00 min bis 27:50 min	136	GPS für Läufer	304
Halbmarathon-Trainingspläne		Musikgeräte für Läufer	309
von 2:23 h bis 1:02 h	156	Stirnleuchten für Läufer	310
Marathon-Trainingspläne		27. Erfahrungen von Marathonis	312
von 5:00 h bis 2:10 h	174	Marathon-Erfahrungen	
Jahrestraining mit Marathon-Zielzeiten		unterschiedlicher Altersgruppen	312
von 4:30 h bis 2:10 h	192	Erlebnisbericht eines Marathonlaufs	325
18. Marathon-Wettkampf	210	28. Anhang	330
Vor dem Start	210	Marathon-Reiseveranstalter	330
Während des Marathon-Wettkampfs	210	Marathon-Trainingsprotokoll (Muster) ...	332
Nach dem Marathon	227	Marathon- und Ultralauf-	
Meine Erfahrungen und Fehler bei		veranstaltungen in Deutschland,	
Marathon-Wettkämpfen	228	Österreich und der Schweiz	334
19. Muskulaturaufbau	232	Marathon-Bestenlisten weltweit	336
20. Krafttraining	238	Marathon-Bestenlisten	
Die Methoden des Krafttrainings	238	in Deutschland	338
Fitness- und Ausdauertraining	239	Deutsche Marathon-Bestenlisten	
Kräftigungsübungen	242	nach Altersklassen	341
Ganzkörper-Fitnessübungen	244	Bildnachweis	354
Krafttraining für Läufer	246	Schlagwortverzeichnis	356
21. Sportmedizin	250		