

Inhalt

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

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