

# Einführung

7

Bedienungsanleitung für diesen Ratgeber

8

Motivation – Athletik macht schön und schnell

9

Mehr Leistung und weniger Verletzungen

11

Das Prinzip 6 aus 4

16

Trainingsplan START

20

Trainingsplan FITNESS

22

Trainingsplan UMFANG

24

Trainingsplan TEMPO

26

<b>Vier Stufen zum Erfolg</b>	<b>29</b>
Die Laufcampus-Methode für Athletiktraining	30
Stufe I – Stabilität	38
Für mehr Kontrolle – Bauchnabel rein, Schultern runter!	46
Stufe II – Beweglichkeit	58
Mythen & Legenden: Dehnen ja oder nein?	78
Stufe III – Kräftigung	80
Stufe IV – Elastizität	102
<b>Das Lauf-ABC</b>	<b>113</b>
Die Basis für engagierte Läufer	114
Lauftechnik-Übungen	115
Was Ihr Training ergänzt	123
Übersicht der Übungen	124
Stichwortverzeichnis	125
Über die Autoren	127