

## *Vorwort*

Herzlich willkommen liebe Leserin!	4
------------------------------------	---

---

## *Einleitung*

Der Laufzeit-Leitfaden	6
------------------------	---

---

## *Woche 1: Auf die Plätze, fertig, los!*

So starten Sie erfolgreich Ihr persönliches Laufprogramm	18
--	----

---

## *Woche 2: Gut geschnürt ist halb gewonnen*

Infos rund um die richtige Laufausrüstung	30
---	----

---

## *Woche 3: Mein Körper – ein wundersames Ding*

Positive Veränderungen durch bessere Fitness	40
--	----

---

## *Woche 4: Schlag auf Schlag*

Die Bedeutung des Pulsmessers	52
-------------------------------	----

---

## *Woche 5: Bewegung macht beweglich*

Stretching-Kurz-Programme	62
---------------------------	----

---

## *Woche 6: Erfolgreiches Training beginnt im Schlaf*

Wie regeneriere ich richtig?	72
------------------------------	----

*Woche 7: Was haben die Formel 1 und  
ein VW Käfer gemeinsam?*

Die Prinzipien der Trainingslehre gelten für alle Sportler 82

---

*Woche 8: Den Turbo zünden*

Schneller werden bei gleichem Energieaufwand 92

---

*Woche 9: Der Mensch ist, was er isst*

Beim Auto achten wir genau darauf, was in den Tank  
kommt – und bei uns? 104

---

*Woche 10: Frauen laufen anders*

Wie wir uns beim Laufen vom »starken« Geschlecht  
unterscheiden 114

---

*Woche 11: Es ist nicht immer leicht*

Über die mehr oder weniger großen Steine, die  
manchmal auf unserem Laufweg liegen 124

---

*Woche 12: Endspurt!*

Letzte Vorbereitungen vor dem großen Tag 134

Register 142

Impressum 144