

## *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