

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Einleitung: You Can Do It! .....   | 8  |
| 1 Warum Frauen den Halbmarathon lieben .....                               | 10 |
| 2 Lesen Sie dies zuerst (und bleiben Sie so verletzungsfrei) .....         | 13 |
| 3 Ziele und Prioritäten setzen .....                                       | 16 |
| 4 Wichtige Informationen für Ihre Gesundheit .....                         | 19 |
| 5 Praktische Informationen: Schuhe, Zubehör usw. ....                      | 23 |
| 6 Die Run-Walk-Run-Methode nach Jeff Galloway .....                        | 31 |
| 7 Die Wahl des richtigen Ziels ... und der richtigen Geschwindigkeit ..... | 35 |

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 8  | Die Hauptbestandteile des Trainings .....                         | 43  |
| 9  | Körper, Geist und Seele reagieren positiv auf Training .....      | 46  |
| 10 | Halbmarathon-Trainingsprogramme .....                             | 49  |
| 11 | Übungen, die das Laufen schneller und einfacher machen .....      | 68  |
| 12 | Hügeltraining – Muskelkraft und mehr .....                        | 72  |
| 13 | Mit Schnelligkeitstraining zur Bestzeit .....                     | 76  |
| 14 | Wie Tempotraining funktioniert .....                              | 87  |
| 15 | Fahrplan für den Wettkampftag .....                               | 89  |
| 16 | Ihr persönliches Trainingstagebuch .....                          | 100 |
| 17 | Lauftechnik .....   | 109 |
| 18 | Frauenspezifische Trainingsthemen, von Barbara Galloway .....     | 120 |
| 19 | Abnehmen während eines Halbmarathon-Trainingsprogramms .....      | 134 |
| 20 | Essen mit Methode, von Barbara Galloway .....                     | 140 |
| 21 | Die Ernährung eines Sportlers .....                               | 142 |
| 22 | Der Einfluss der Blutzuckerkonzentration auf die Motivation ..... | 145 |
| 23 | Ihr Motivationstrainingsplan .....                                | 150 |
| 24 | Mentale Trainingsprogramme .....                                  | 153 |
| 25 | Keine Ausreden! .....   | 163 |

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 26 | Crosstraining: Alternatives Training für lauffreie Tage ..... | 167 |
| 27 | Die richtige Strategie für jedes Wetter .....                 | 175 |
| 28 | Häufige Fragen und Probleme .....                             | 186 |
| 29 | Problembekämpfung bei Beschwerden und Schmerzen .....         | 199 |
| 30 | Das Bekleidungsthermometer .....                              | 205 |
| 31 | Weiterführende Informationen .....                            | 208 |
|    | Bildnachweis .....  | 208 |