

# 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