

1	Widmung.	7
2	Wie aktiv wollen Sie sein?	8
3	Wenn Sie nicht aufgeben, gewinnen Sie!	10
4	Was sagt die Wissenschaft?	18
5	Wie Sie besser laufen, wenn Sie älter werden	24
6	Die Hauptunterschiede, wenn Sie älter werden	27
7	Ziele und Schwerpunkte	33
8	Alarmsignale	36
9	Die „Galloway-Run-Walk-Run-Methode™“	40
10	Welches Tempo ist heute richtig?	44
11	Checkliste für ältere Läufer	51
12	Physiologische Verbesserungen, unabhängig vom Alter	57
13	Lange Läufe, Hügel und Regelmäßigkeit: die Schlüssel zum Erfolg	60
14	Älter und schneller werden	65
15	Mit den Drills laufen Sie schneller und leichter.	72
16	Das Trainingstagebuch für Planung, Auswertung und Motivation	76
17	Der ideale Laufstil	80
18	Mentale Stärke	87
19	Die richtigen Ernährungs – Tipps für ältere Läufer <i>von Nancy Clark</i>	95
20	Wie steht's mit Vitaminpräparaten?	105
21	Warum der Körper am Fett festhält	107
22	So verbrennen Sie mehr Fett	115
23	Fett verbrennen für den Rest Ihres Lebens	119

INHALT

24	Den Fettkonsum unter Kontrolle halten	122
25	Guter Blutzuckerspiegel = Motivation	129
26	Crosstraining: Besser werden, wenn die Beine ruhen	132
27	„Spielzeuge“: Herzfrequenzmesser und GPS.	138
28	Laufen, wenn es heiß ist	143
29	Problemlösungen für Training und Wettkampf	149
30	Gesundheitliche Probleme	152
31	Verletzungen.	159
32	Wählen Sie die besten Schuhe.	166
33	Das Bekleidungsthermometer	170
34	Produkte, die den Laufgenuss erhöhen.	173
35	Die wichtigsten Trainingselemente	177
	 Berater/Bildnachweis	 181