

# Inhalt

<b>1</b>	<b>5 und 10 km: Die populärsten Laufdistanzen. ....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Ziel- und Prioritätensetzung. ....</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Wichtige Gesundheitsinformationen. ....</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Praktische Informationen: Schuhe, Ausrüstung etc. ....</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>Die Galloway Lauf-Geh-Lauf<sup>FM</sup>-Methode. ....</b>	<b>21</b>
<b>6</b>	<b>Die magische Meile liefert Ihnen ein realistisches Ziel ... und Tempo. ....</b>	<b>26</b>
<b>7</b>	<b>Saisonvorbereitendes Konditionstraining. ....</b>	<b>33</b>
<b>8</b>	<b>Trainingsprogramme für „Finisher“. ....</b>	<b>35</b>
<b>9</b>	<b>Zeitzielprogramme wenn Sie bereits ein 5- oder 10-km-Rennen absolviert haben. ....</b>	<b>39</b>
	5-km-Pläne. ....	48
	10-km-Pläne – wenn Sie mindestens einen 5- oder 10-km-Wettkampf absolviert haben. ....	62
<b>10</b>	<b>Was mit uns geschieht, wenn wir trainieren. ....</b>	<b>80</b>
<b>11</b>	<b>5- und 10-km-Drills lassen Sie schneller und lockerer laufen. ....</b>	<b>82</b>
<b>12</b>	<b>Schnelligkeitstraining spielt für die 5- und 10-km-Leistung eine entscheidende Rolle. ....</b>	<b>86</b>
<b>13</b>	<b>5- und 10-km-Wettkampftagszeitplan. ....</b>	<b>96</b>
<b>14</b>	<b>Ein Trainingstagebuch vermittelt Ihnen Kontrolle über Ihr Training. ....</b>	<b>105</b>
<b>15</b>	<b>5- und 10-km-Lauftechnik. ....</b>	<b>111</b>
<b>16</b>	<b>Gehtechnik und „Schlurfen“. ....</b>	<b>119</b>
<b>17</b>	<b>Reduktion des Körperfettgehalts: Weniger Aufprall, schnellere Zeiten, schnellere Erholung. ....</b>	<b>123</b>
<b>18</b>	<b>Praktische Ernährungsaspekte. ....</b>	<b>128</b>
<b>19</b>	<b>Wie Sie motiviert bleiben. ....</b>	<b>132</b>
<b>20</b>	<b>Crosstraining für den 5- und 10-km-Lauf. ....</b>	<b>136</b>
<b>21</b>	<b>Wie Sie mit dem Wetter umgehen. ....</b>	<b>141</b>
<b>22</b>	<b>Problembewältigung. ....</b>	<b>152</b>
<b>23</b>	<b>Wie Sie Schmerzen und Beschwerden behandeln. ....</b>	<b>165</b>
<b>24</b>	<b>Was sich ändert, wenn Sie älter werden. ....</b>	<b>171</b>
<b>25</b>	<b>Produkte, die die Laufleistung verbessern. ....</b>	<b>179</b>
	<b>Bildnachweis. ....</b>	<b>187</b>