

Inhalt

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