

Einführung –	Trainingsreize und Anpassung	71
Vom Spinner zum Vorläufer	Regeln für die Praxis	75
Motivation	11 Der eigene Trainer werden	79
Laufend fitter	12 Kondition mit Kopf & Körper	80
Darum sollten Sie laufen	12 Effektiv laufen nach Plan	80
Laufen für Körper, Geist und Seele	16 Training der körperlichen Fähigkeiten	81
	Trainingsprinzipien	84
Die Ausrüstung	25 Trainingssteuerung	88
Gut gerüstet laufen	26 Die Belastung kontrollieren	88
Der richtige Laufschuh	26 Körpergefühl und Atmung	88
Funktionsbekleidung	32 Herzfrequenzmessung	90
Schuh- und Textilpflege	36 Leistungsdiagnostik	95
Nützliche Laufaccessoires	36 Zehn-Kilometer-Wettkampftest	
Lauftagebuch	39 nach Steffny	98
	Strecken und Tempo normieren	101
Loslaufen	41 Methoden des Lauftrainings	103
So gelingt der Einstieg	42 Die Mischung macht's	104
Der Weg ist das Ziel	42 Dauerlaufmethoden	104
30-Minuten-Test nach Steffny	49 Wechselmethoden	107
Auswertung des 30-Minuten-Tests	49 Berglaufmethoden	111
Training für Laufeinsteiger	51 Wettkampfmethode	114
Trainingsplan 1 – Einstieg mit Walking	Crosstraining	114
Trainingsplan 2 – vom Walking	 	
zum Jogging	52 Wettkampflaufen	121
Training für Fitnessläufer	 	
Trainingsplan 3 – vom Jogging	56 Auf zu neuen Zielen	122
zum Fitnesslaufen	 	
 	Grenzen erweitern	122
Know-how für Profis	61 Schneller werden	125
Sportbiologie – die Basics	62 Der erste Wettkampf	129
Kreislauf- und Lungenpower	62 Trainingsplan »Der erste Wettkampf«	131
Anpassung der Muskulatur	62 Fünf- und Zehn-Kilometer-Rennen	134
Energiestoffwechsel	64 Trainingspläne für fünf Kilometer –	
	66 von 29 bis 14:30 Min.	139

Trainingspläne für zehn Kilometer – von 59 bis 29:30 Min.	145	Auf den Körper hören Wehwehchen und Verletzungen	210 212
Halbmarathon			
Eine Distanz boomt	155	Ernährung für Läufer	219
Größer als Marathon	156	Für Besser-Esser	220
Training auf den Halbmarathon	156	Die Grundlagen im Alltag	220
Countdown auf den Halbmarathon	158	Kohlenhydrate	221
Die Trainingspläne	162	Fette und Öle	222
Trainingspläne für Halbmarathon – von 2:50 bis 1:09 Std.	166	Proteine	224
Das Training im Jahreslauf	171	Vitamine	226
Trainingspläne für den Winter	180	Mineralstoffe und Spurenelemente	226
Training auf den Herbsthalbmarathon	183	Sekundäre Pflanzenstoffe	228
	184	Der Wasserhaushalt	228
	187	Abnehmen und Wettkampfgewicht	230
	188	Wettkampfernährung	232
Gymnastik und Laufstil			
Ganzkörpertraining	187	Anhang	
Muskuläre Ungleichgewichte	188	Herbert Steffny – eine Vita	236
Regeln für das Dehnungsprogramm	188	Seminare, Literatur, wichtige	
Regeln für das Kräftigungsprogramm	189	Internetadressen	237
Die Dehnungsübungen	190	Register	238
Die Kräftigungsübungen	192	Über dieses Buch	240
	195		
Den Laufstil optimieren			
Individualität und Stil	198		
Rumpf und Arme	199		
Den Beinen richtig Beine machen	201		
Lauf-ABC und Koordinationsläufe	203		
Das Übungsprogramm	204		
Entspannung & Prävention			
Richtig ruhen	207		
Regeneration und Relaxen	208		
Verletzungen vermeiden	210		