

Einführung – Vom Spinner zum Vorläufer	6	Trainingsreize und Anpassung	71
		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-Wettkampfstest	
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	47	Wechselmethoden	107
Auswertung des 30-Minuten-Tests	49	Berglaufmethoden	111
Training für Laufeinsteiger	49	Wettkampfmethode	114
Trainingsplan 1 – Einstieg mit Walking	51	Crosstraining	114
Trainingsplan 2 – vom Walking			
zum Jogging	52		
Training für Fitnessläufer	55	Wettkampflaufen	121
Trainingsplan 3 – vom Jogging			
zum Fitnesslaufen	56	Auf zu neuen Zielen	122
		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	210
		Wehwehchen und Verletzungen	212
Halbmarathon	155	Ernährung für Läufer	219
Eine Distanz boomt	156	Für Besser-Esser	220
Größer als Marathon	156	Die Grundlagen im Alltag	220
Training auf den Halbmarathon	158	Kohlenhydrate	221
Countdown auf den Halbmarathon	162	Fette und Öle	222
Die Trainingspläne	166	Proteine	224
Trainingspläne für Halbmarathon – von 2:50 bis 1:09 Std.	171	Vitamine	226
Das Training im Jahreslauf	180	Mineralstoffe und Spurenelemente	226
Trainingspläne für den Winter	183	Sekundäre Pflanzenstoffe	228
Training auf den Herbsthalbmarathon	184	Der Wasserhaushalt	228
		Abnehmen und Wettkampfgewicht	230
		Wettkampfernährung	232
Gymnastik und Laufstil	187	Anhang	
Ganzkörpertraining	188	Herbert Steffny – eine Vita	236
Muskuläre Ungleichgewichte	188	Seminare, Literatur, wichtige	
Regeln für das Dehnungsprogramm	189	Internetadressen	237
Regeln für das Kräftigungsprogramm	190	Register	238
Die Dehnungsübungen	192	Über dieses Buch	240
Die Kräftigungsübungen	195		
Den Laufstil optimieren	198		
Individualität und Stil	198		
Rumpf und Arme	199		
Den Beinen richtig Beine machen	201		
Lauf-ABC und Koordinationsläufe	203		
Das Übungsprogramm	204		
Entspannung & Prävention	207		
Richtig ruhen	208		
Regeneration und Relaxen	208		
Verletzungen vermeiden	210		