

Inhaltsverzeichnis

Hinweise, Abkürzungen	10
Vorwort	11
Einsteigertraining – Trainingstipps für Laufeinsteiger und solche, die es werden wollen	13
Der Einsteigerplan für die ersten 30 Wochen	15
Die ersten Schritte: 1.–8. Woche	15
9.–16. Woche	18
17.–23. Woche	20
Rückblick: die ersten 23 Wochen	21
24.–30. Woche	23
Basiswissen für Einsteiger I: die Trainingsbereiche	26
Basiswissen für Einsteiger II: vom Laufbandtest zum Trainingsplan	29
Der Stufentest	29
Alternativer Einstieg: Gehen - Walking	39
Laufen von A – Z:	
das Wichtigste rund um das Laufen	41
Gesundheitsrisiko Zivilisation?	41
Nie sitzen, wenn man stehen kann	42
Es ist nie zu spät!	43
Die Laufprüfung	44
Verschnaufen	45
Das verdammte Langsamlaufen	46
Erlebnis Laufen	47
Quereinsteiger	48
Joggen	49
Fitness ist messbar	50

Wie sollte ich mich optimal belasten?	51
Leistungsdiagnostik.	53
Herzkrank durch Sport?	55
Infekt.	56
Schwitzen	58
Trinken	60
Herzfrequenz	62
Das Geheimnis gezielten Trainings.	63
Lieber langsamer und länger	64
Probleme beim langen Laufen.	65
In der Ruhe liegt die Kraft!	66
Erste Schritte nach dem Training	67
Regeneration.	68
Trainingswettkampf	69
Frühform?	70
Dehnung	71
Warmlaufen	72
Wenn die Beine schmerzen.	73
X-Beine	74
Biken.	76
Im Laufschuhdschungel	78
Nachts sehen und gesehen werden.	80
Abnehmen.	80
Cholesterin	83
Osteoporose.	85
Vitamine	87
Wundermittel Elektrolyt?	88
Am Ziel?	90
Fortgeschrittene – Trainingsplanung Laufen	92
Die Trainingsbereiche	92
Lauf-Abc.	96
Die Laufpause – wichtiger, als man denkt.	100
Im Trend: Halbmarathon	104
Zusätzliches Trainingsangebot: Halbmarathon-Debütplan	114
Wenig Zeit? Marathon 3 × 3: In drei Monaten mit drei Mal Training pro Woche zum Marathon.	116

Marathon-Jahrestrainingsplan 4:00 Stunden	124
Fette für den Rennsteig –	
Halbmarathon, Marathon, Supermarathon	141
Pause ist Training!	158
Marathon in 2:25 bis 3:30 Stunden –	
Trainingsprogramm für Fortgeschrittene	161
Jahresgrafik Marathon (Beispiel)	174
Alternatives Winter-Lauf-Training	178
Die Straße ruft – mit dem Frühjahr kommt die Sonne	180
Wenn der Hafer sticht – nachwinterliches Trainingslager	185
Zusatzangebot: Wettkampfttraining für die 10 bis 15 km	189
Ist das »schwache Geschlecht« wirklich so schwach?	
Interview mit Dr. Thomas Prochnow von Reinhard Butzek	201
Laufen zu zweit – Training während der Schwangerschaft.	202
Laufen, Alter und Leistung	207
Beispielplan für Senioren:	
Wintertraining für 10 Kilometer bis Halbmarathon	213
Zusätzliche Trainingspläne	217
Fachbegriffe aus den Trainingsplänen	217
Trainingsplan Einsteiger (über 67 Wochen)	222
Trainingsplan 10-km-Wettkampf (über 67 Wochen)	229
Trainingsplan Halbmarathon (über 67 Wochen)	235
Trainingsplan Marathon über 12 Wochen	241
Marathon-Vorbereitung für Fortgeschrittene mit	
Fahrtspieleinheiten im Gelände (über 13 Wochen)	242
Marathon-Vorbereitung für Fortgeschrittene mit	
Intervalltraining auf der Bahn (über 13 Wochen)	243
Wintertrainingsplan über 16 Wochen für alle LäuferInnen	244
Glossar: im Text nicht näher erklärte Begriffe	245
Sachwortverzeichnis	247
Anhang: Lauftagebuch	
Zum Ausfüllen oder Kopieren	255