

Inhalt

Vorwort	6	9. Energie	76
Energiegewinnung.....	76		
1. Grundsätzliches zum Marathontraining	8	10. Training allgemein	82
Die individuelle sportliche Leistungsfähigkeit eines Athleten	82	Die motorischen Grundeigenschaften eines Marathon-Läufers	83
2. Das modulare Marathon-Trainingssystem	14	Grundsätzliche Prinzipien eines erfolgreichen Ausdauertrainings	83
3. Gründe, einen Marathon zu laufen	16		
4. Marathon gestern und heute	20	11. Superkompensation	86
Marathon-Geschichte	20	Die positive und negative Superkompensation	86
Marathon als Breitensport	22	Trainingsmethoden mit Superkompensationseffekt	87
Die Entwicklung der Marathon-Weltbestzeit	26	Regeneration	90
Marathon Star-Läufer	28		
Marathon in Deutschland	33	12. Training mit Pulskontrolle	92
Marathon in Europa und der Welt	36	Bestimmung der maximalen Puls-/Herzfrequenz	93
5. Motivation und Zielsetzung	38	Gruppierung der Herzfrequenz-Belastungszonen	94
6. Ausrüstung	42	Bestimmung der Ruhe-Herzfrequenz	94
Laufschuhe	42	Bestimmung der Erholungs-Herzfrequenz	94
Laufsocken	45		
Laufbekleidung	46	13. Ausdauertraining	96
Kompressionskleidung für Läufer	48	Die sechs elementaren Trainingsmethoden für das Ausdauertraining	96
GPS für Läufer	52	Belastungsbereiche der aeroben und anaeroben Energiegewinnung	96
Musikgeräte für Läufer	57	Sauerstoffaufnahmefähigkeit $VO_{2\max}$	98
Stirnlampen für Läufer	58	Höhentraining (Hypoxie-Training)	100
7. Stretching/Dehnung	60	Laktat, der Überlastungsschutz	107
Stretching, die besten Dehnungsübungen/Gymnastik	63	Laktat und Pulswert-Zuordnung	111
8. Lauftechnik	68	Leistungsdiagnostik	112
Die vier Phasen des Laufschritts	68		
Körperhaltung	70		
Übungen Lauf-ABC/Laufschule	73		

14. Marathon-Training	118
Der Anfang	119
Der Trainingsplan	120
Die Marathon-Trainingsqualität	120
Der Trainingsumfang	121
Die Gestaltung von Trainingsreizen	122
Laufzeittabellen	130
Tapering	130
Zielzeitbestimmung	
der Wettkampfzeiten	133
Äquivalenz der Wettkampfzeiten	134
Leistungs-Check	137
Sonstiges zum Marathontraining	137
15. Leistungserfassung und Analyse	142
16. Trainingspläne	146
10-km-Trainingspläne	
von 64:00 min bis 27:50 min	150
Halbmarathon-Trainingspläne	
von 2:23 h bis 1:02 h	170
Marathon-Trainingspläne	
von 5:00 h bis 2:10 h	188
Jahrestraining mit Marathon-Zielzeiten	
von 4:30 h bis 2:10 h	206
17. Marathon-Wettkampf	224
Vor dem Start	224
Während des Marathon-Wettkampfs	225
Nach dem Marathon	243
Meine Erfahrungen und Fehler bei	
Marathon-Wettkämpfen	244
18. Muskulaturaufbau	248
19. Krafttraining	254
Die Methoden des Krafttrainings	254
Fitness- und Ausdauertraining	255
Kräftigungsübungen	258
Ganzkörper-Fitnessübungen	260
Krafttraining für Läufer	262
20. Sportmedizin	266
21. Gewichtsreduzierung und	
Fettverbrennung	274
Abnehmen mit System	274
Die Energiebilanz	275
Varianten der Gewichtsreduzierung	280
Von 160 kg Übergewicht	
zum Ultraläufer	286
22. Ernährung	288
Allgemeines	288
Blutgruppenabhängige Ernährung	289
Das Prinzip der Verdauung	289
Nahrungsergänzung/	
Nahrungsempfehlung	290
Energiebedarf	292
Die sieben Bausteine der Ernährung	292
Die Lebensmittelpyramide	298
Muskelvitalstoffe	299
23. Ultramarathon	304
24. Trail-Running	312
25. Erfahrungen von Marathonis	320
Marathon-Erfahrungen	
unterschiedlicher Altersgruppen	320
Erlebnisbericht eines Marathonlaufs	333
26. Anhang	338
Marathon-Reiseveranstalter	338
Marathon-Trainingsprotokoll (Muster)	340
Marathon- und Ultralaufveranstaltungen	
in Deutschland, Österreich und der	
Schweiz sowie die wichtigsten Läufe	
im übrigen Ausland	342
Marathon-Bestenlisten weltweit	344
Marathon-Bestenlisten	
in Deutschland	346
Deutsche Marathon-Bestenlisten	
nach Altersklassen	349
Bildnachweis	362
Schlagwortverzeichnis	364