

Ihr Praxishandbuch Laufen:

Seite 7 – Vorwort

Seite 9 – 1. Die Grundlagen für Ihr Training

- Seite 10 – 1.1 Entstand die Trainingslehre bereits in der Antike?
- Seite 12 – 1.2 Welche Grundlagen bietet die Trainingslehre?
- Seite 13 – 1.2.1 Was ist eigentlich Trainingslehre?
- Seite 16 – 1.3 Der umfassendere Trainingsbegriff
- Seite 17 – 1.4 Das Superkompensationsmodell
- Seite 20 – 1.4.1 Welchen Nutzen bringt ein solches Modell?
- Seite 20 – 1.4.2 Was beschreibt das Modell der Superkompensation?
- Seite 22 – 1.4.3 Richten Sie Ihr Training nach Ihrer Erholungsfähigkeit aus

Seite 25 – 2. Die Ausdauer als spezielle Fähigkeit

- Seite 26 – 2.1 Welche Belastungen erwarten Sie?
- Seite 28 – 2.2 Verbessern Sie Ihre aerobe Energiebereitstellung
- Seite 30 – 2.2.1 Der aerobe Kohlenhydratstoffwechsel
- Seite 31 – 2.2.2 Der aerobe Fettstoffwechsel
- Seite 32 – 2.2.3 Anaerobe Verbrennung: Schnell und effektiv aber ermüdend
- Seite 33 – 2.3 Ihre Ausdauerfähigkeit und das Herz-Kreislauf-System
- Seite 34 – 2.3.1 Regen Sie die Kapillarisation an
- Seite 35 – 2.3.2 Ihr Blut als Transportmedium
- Seite 36 – 2.3.3 Die Physiologie Ihres Herzens
- Seite 37 – 2.4 Ihre Trainingsmethoden im Ausdauertraining
- Seite 37 – 2.4.1 Die Dauerethode
- Seite 39 – 2.4.2 Das Intervalltraining
- Seite 40 – 2.5 Leistungsdiagnostik – wie tickt Ihr Körper?
- Seite 41 – 2.5.1 Mit diesen Verfahren lassen sich Ihre Trainingsbereiche ermitteln
- Seite 43 – 2.5.2 Der Unterschied zwischen Laufband und Feldtest
- Seite 45 – 2.5.3 Die Analyse Ihrer Atmung
- Seite 49 – 2.6 Finden Sie die richtigen Bereiche für Ihr Training

SEITE 5

Seite 53 – 3. Wichtige Regeln für Ihre Trainingsplanung

Seite	53	– 3.1 Die Trainingsprinzipien als Planungshilfen
Seite	55	– 3.2 Gewinnen wir Sicherheit durch Trainingsprinzipien?
Seite	57	– 3.3 Nutzen Sie die richtigen Prinzipien zur Trainingsplanung!
Seite	58	– 3.3.1 Prinzip 1: Regelmäßig trainieren
Seite	59	– 3.3.2 Prinzip 2: Ansteigende Belastungen
Seite	61	– 3.3.3 Prinzip 3: Variieren Sie die Inhalte und Ihre Trainingsstrecken
Seite	62	– 3.3.4 Prinzip 4: Lust an der Bewegung
Seite	63	– 3.3.5 Prinzip 5: Bilden Sie Blöcke
Seite	64	– 3.3.6 Prinzip 6: Führen Sie ein Tagebuch!

Seite 67 – 4. Die Periodisierung und die Zyklisierung

Seite	67	– 4.1 Entwickeln Sie ein eigenes Trainingssystem
Seite	69	– 4.2 Modelle als Planungshilfe?
Seite	70	– 4.3 Entwickeln Sie eine grobe Trainingsstruktur
Seite	71	– 4.4 Das Grundgerüst Ihrer Trainingszyklen
Seite	73	– 4.4.1 Der 1. Schritt: die Makrozyklen
Seite	74	– 4.4.2 Die Bedeutung der Mikrozyklen
Seite	76	– 4.4.3 Planen Sie die Zyklen nach Ihrem persönlichen Ziel
Seite	76	– 4.5 Die Zyklen bestimmen die Periodisierung

Seite 81 – 5. Regenerieren Sie richtig!

Seite	82	– 5.1 Mit aktiver Erholung verbessern Sie Ihre Leistung
Seite	83	– 5.2 Wie lange dauert die Wiederherstellung?
Seite	84	– 5.3 Die wichtigen Phasen der Regeneration
Seite	85	– 5.4 Lernen Sie Ihre Ermüdung richtig zu deuten!
Seite	88	– 5.5 Übertraining gefährdet Ihre Trainingserfolge

Seite 93 – 6. Vor dem Wettkampf richtig Tapern

Seite	94	– 6.1 Essen Sie Kohlenhydrate
Seite	94	– 6.2 Top-5-Tipps für Ihren Wettkampf

Seite 99 – 7. Erstellen Sie Ihren eigenen Trainingsplan

Seite	100	– 7.1 Stimmen Sie die Trainingsmethoden aufeinander ab
-------	-----	--

Seite 103 – 8. Ihr Trainingsplan vom 10-km-Lauf zum Marathon

Seite 120 – Literatur