

Inhalt

Geleitwort.....	vii
Vorwort	ix
Danksagung	xiii
1 Die Zutaten zum Erfolg	1
2 Trainingsprinzipien und Lauftechniken	13
3 Das aerobe Profil und Trainingsprofile	33
4 Trainingsläufe und Intensitäten.....	47
5 VDOT-Werte	77
6 Saisontraining.....	105
7 Fitnesstraining	117
8 Höhenttraining.....	129
9 800-Meter-Training	145
10 1500-Meter- bis 2-Meilen-Training	161
11 Training für 5000 bis 10000 Meter	175
12 Crosslauftraining	191
13 Halbmarathontraining.....	203
14 Marathontraining	213
15 Trainingsunterbrechungen und Ergänzungstraining.....	257
Anhang A: Testprotokoll für das aerobe Profil.....	269
Anhang B: Zeit für unterschiedliche Distanzen bei derselben Geschwindigkeit ..	273
Anhang C: Zeit- und Tempoumrechnungen	277
Anhang D: Hochintensive Einheiten	281
Über den Autor.....	285