

Halbmarathon laufen kann jeder!	4
Halbmarathon schlägt Marathon	5
Halbmarathon? Natürlich!	7
Trainingspläne – legen Sie los!	10
Die Laufcampus-Methode – der Schnellstart	11
Weiterentwicklung der Trainingslehre	13
Trainingslehre – die Laufcampus-Methode	47
Laufen, rennen und erholen	48
Basistraining Dauerlaufen	50
Effektives Tempotraining	59
HIIT – Hochintensives Intervalltraining	68
Regeneration – der wichtigste Trainingsbaustein	70
Sicherheit durch Leistungsdiagnostik	76
Die sichere Wettkampfvorbereitung	79
Training, Technik und Taktik bei Bergläufen	86
Extra: Mit dem Halbmarathontraining zum Wunschgewicht	91

Ernährung – besser essen und trinken	95
Läufer ernähren sich besser!	96
Läufer brauchen mehr!	97
Die richtige Ernährung rund um einen Wettkampf	100
Ausrüstung – ausgesuchte Einkaufstipps	105
So läuft's besser – die passenden Laufschuhe	106
Die kleinen Extras, die das Laufen leichter machen	109
Laufkleidung für alle Fälle	111
Das 6-aus-4-Athletiktraining	113
Das Athletiktraining 6 aus 4 für die Laufcampus-Methode	114
Stichwortverzeichnis	126
Über den Autor	127