

| | |
|---|-----------|
| 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 |