

INHALT

Vorwort zu der Ausgabe	8
Einführung.....	10
Der Anfang.....	14
Die fünf Stadien eines Läufers.....	14
Der Anfänger.....	14
Der Jogger.....	16
Der Wettkämpfer.....	17
Der Athlet.....	19
Der Langläufer.....	20
Lasst uns den Anfang machen!.....	22
Fünf Stufen für den Anfang	24
Wie man anderen beim Anfang behilflich sein kann.....	25
Das Training.....	26
Physiologie	26
Planung	37
Die Trainingspyramide	39
Grundlagentraining	41
Hügeltraining	43
Tempotraining	44
Nach der Pyramide.....	45
Ihr Lauftagebuch	46
Tägliche und wöchentliche Kilometerprogramme.....	50
Stress und Ruhe.....	52
Das tägliche Kilometerprogramm	53
Das wöchentliche Kilometerprogramm	56
Kaltes Wetter.....	58
Heißes Wetter.....	59
Wettkämpfe.....	62
Tempo.....	62
Fahrtspiel	65

Intervalltraining.....	67
Alternativen zur Tempoarbeit.....	70
Die häufigsten Gründe für Tempoverletzungen.....	72
Das Tempo halten	74
Die Kunst des Wettkampfs	77
Die Leistungsspitze erreichen.....	78
Startvorbereitungen – „Countdown“	84
Marathonläufe.....	86
Der lange Lauf.....	87
Die Marathonleistung verbessern.....	89
Marathon-Trainingsprogramm	91
Der fortgeschrittene Wettkämpfer.....	102
Das fortgeschrittene Trainingsprogramm	104
Wettkampfstrategie für den fortgeschrittenen Wettkämpfer.....	110
Zu viel des Guten	113
Feinabstimmung	116
Form.....	116
Hinweise zum Laufstil	117
Drei Laufstiltipps BHF.....	120
Wöchentliche Laufstilarbeit.....	122
Laufstilsteigerung	122
Laufstil für Hügel.....	123
Probleme ausbügeln	125
Dehnen und Stärken.....	127
Drei Dehnübungen für Läufer	130
Stärkende Übungen.....	133
Laufgymnastik und Übungen.....	138
Willenskraft.....	143
Laufen für Frauen	147
Vier Bereiche des Trainings, mit denen Frauen sich befassen müssen..	149
Laufen während einer Schwangerschaft.....	152
Wieder in Form kommen noch einer Geburt	157
Verletzungen.....	161

Die herumspazierenden Verletzten	161
Übungsalternativen: Wie man fit und bei Verstand bleibt	164
Wenn Sie überhaupt nicht trainieren können.....	166
Wieder auf die Beine kommen.....	167
Trainingseinheiten für den Neubeginn.....	168
Was ist falsch gelaufen?	169
Verletzungsanalyse und Behandlung.....	170
Diagnose und Behandlung.....	170
Knieprobleme	170
Probleme der Achillessehne.....	175
Plantarfasziitis und andere Fußprobleme	178
Schienbeinprobleme.....	181
Nahrung	187
Ernährung	187
Treibstoff.....	194
Fett ablaufen	198
Schuhe	204
Schuhgeheimnisse	204
Schuheinkauf.....	213
Schuhauswahl-Checkliste	213
Verletzungen, die Einfluss auf die Wahl Ihrer Schuhe haben.....	214
Weitere Ratschläge.....	215
Vom Start bis ins Ziel	217
Sollten Kinder laufen?	217
Laufen ab dem 40. Lebensjahr	219
Anhang.....	225
Voraussagen zu Wettkampfleistung	225
Wettkampftempo-Tabelle	229
Etwas über den Autor	231
Bildnachweis.....	231