

# INHALT

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

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

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
<b>Verletzungsanalyse und Behandlung.....</b>	<b>170</b>
Diagnose und Behandlung.....	170
Knieprobleme .....	170
Probleme der Achillessehne.....	175
Plantarfasziitis und andere Fußprobleme.....	178
Schienbeinprobleme.....	181
<b>Nahrung .....</b>	<b>187</b>
Ernährung .....	187
Treibstoff .....	194
Fett ablaufen .....	198
<b>Schuhe.....</b>	<b>204</b>
Schuhgeheimnisse .....	204
<b>Schuheinkauf.....</b>	<b>213</b>
Schuhauswahl-Checkliste .....	213
Verletzungen, die Einfluss auf die Wahl Ihrer Schuhe haben.....	214
Weitere Ratschläge.....	215
<b>Vom Start bis ins Ziel .....</b>	<b>217</b>
Sollten Kinder laufen? .....	217
Laufen ab dem 40. Lebensjahr .....	219
<b>Anhang.....</b>	<b>225</b>
Voraussagen zu Wettkampfleistung .....	225
Wettkampftempo-Tabelle .....	229
<b>Etwas über den Autor .....</b>	<b>231</b>
<b>Bildnachweis.....</b>	<b>231</b>