

# INHALTSVERZEICHNIS

## 1. MOTIVATION

- Warum läufst du eigentlich?  
Bewegungsmangel:  
Dem Trend davonlaufen  
Wo willst du hin?  
Erreichbare Ziele setzen!  
Profigeschichte:  
*Ein Olympiasieger als Vorbild*  
Profigeschichte von Waldemar Cierpinski:  
*Junge Menschen brauchen Vorbilder*

## 2. EINSTIEG

- Laufen lernen ist ganz einfach  
Wie Ausdauertraining funktioniert  
Macht langsam laufen wirklich schnell?  
Alternatives Ausdauertraining  
sorgt für Abwechslung  
Profigeschichte:  
*Lerne das gesamte Trainings-Know-how im Laufcamp kennen*

## 3. TRAININGSMETHODIK

- Warum Lauftraining mehr Spaß macht,  
wenn du einen Plan verfolgst  
Trainingsreize als neue Herausforderung  
Grundlagentraining als  
Schlüssel zum Erfolg  
Die Mitte nicht vergessen:  
Die Brücke zwischen schnell und langsam  
Tempotraining als Spitze der  
Ausbauerpymide  
Zu viel ist zu viel:  
Übertraining vermeiden  
Profigeschichte:  
*Ein Trainingslager in rekordverdächtiger Höhe*

## 4. TRAININGSSTEUERUNG

- 14 Dein Körpergefühl ist ein guter Ratgeber 62  
16 Leistungsdiagnostik als Standortbestimmung 64  
18 Höre auf dein Herz: Trainingssteuerung nach Herzfrequenz 66  
20 Geschwindigkeitsorientiertes Lauftraining 69  
Profigeschichte von Wolfgang Heinig: 70  
21 *Der beste deutsche Straßenläufer der vergangenen 30 Jahre*

## 5. 10-KILOMETER-TRAINING

- 24 Mehr Spaß beim Stadtlaufklassiker 74  
26 Die Schwerpunkte 76  
28 des 10-Kilometer-Trainings  
30 Trainingspläne 10-Kilometer-Training 82  
Profigeschichte: 90  
32 *Ein Rekord für die Ewigkeit*

## 6. DER HALBMARATHON RUFT

- Ein berechtigter Boom: 94  
So schaffst auch du den »Halben«  
36 Schwerpunkte des Halbmarathontrainings 96  
Trainingspläne Halbmarathontraining 102  
38 Profigeschichte: 116  
44 *Der Fast-Weltrekord*

## 7. DER OPTIMALE WETTKAMPF

- Tapering: Der entscheidende 120  
52 Kick auf dem Weg zur Topform  
Ein Testwettkampf 122  
56 fürs Selbstvertrauen  
Erholung in der Wettkampfwoche 123  
58 Gewohnte Abläufe am Wettkampftag 124  
Kein Fehler nach dem Startschuss: 126  
Die optimale Renneinteilung  
Genieße deinen Zieleinlauf 128  
Profigeschichte von Dieter Baumann: 130  
*Straße oder Bahn*

<b>8. GANZKÖRPERTRAINING</b>	
Auf eine stabile Körpermitte kommt es an	134
Gute Übungen für dein Ganzkörpertraining	136
Kräftigungsübungen	138
Dehnübungen	142
Koordinationsübungen/Lauf-ABC	146
<b>9. SPORTERNÄHRUNG</b>	
Wer richtig isst, läuft schneller	154
Ernährung im Alltag	155
Dein Stoffwechsel:	158
Der Turbo für die Fettverbrennung	
Trainings- und Wettkampfversorgung	160
Profigeschichte:	162
<i>Vom eigenen Tempomacher abgehängt</i>	
<b>10. AUSRÜSTUNG</b>	
Mehr Laufspaß mit hochwertigem Equipment	166
Laufschuh:	167
So findest du das richtige Modell	
Laufbekleidung: Warum moderne Funktionsfasern sinnvoll sind	172
Sportuhren:	174
Motivierende Hilfe für Einsteiger und Fortgeschrittene	
Sportbrille:	178
Der Schlüssel zur Performance	
Profigeschichte:	180
<i>Laufschuhe für mehr als 150.000 Kilometer</i>	