

INHALTSVERZEICHNIS

1. MOTIVATION	
Warum läufst du eigentlich?	14
Bewegungsmangel:	16
Dem Trend davonlaufen	
Wo willst du hin?	18
Erreichbare Ziele setzen!	
Profigeschichte:	20
<i>Ein Olympiasieger als Vorbild</i>	
Profigeschichte von Waldemar Cierpinski:	21
<i>Junge Menschen brauchen Vorbilder</i>	
2. EINSTIEG	
Laufen lernen ist ganz einfach	24
Wie Ausdauertraining funktioniert	26
Macht langsam laufen wirklich schnell?	28
Alternatives Ausdauertraining	30
sorgt für Abwechslung	
Profigeschichte:	32
<i>Lerne das gesamte Trainings-Know-how im Laufcamp kennen</i>	
3. TRAININGSMETHODIK	
Warum Lauftraining mehr Spaß macht, wenn du einen Plan verfolgst	36
Trainingsreize als neue Herausforderung	38
Grundlagentraining als	44
Schlüssel zum Erfolg	
Die Mitte nicht vergessen:	48
Die Brücke zwischen schnell und langsam	52
Tempotraining als Spitze der	
Ausdauerpyramide	
Zu viel ist zu viel:	56
Übertraining vermeiden	58
Profigeschichte:	
<i>Ein Trainingslager in rekordverdächtiger Höhe</i>	
4. TRAININGSSTEUERUNG	
Dein Körpergefühl ist ein guter Ratgeber	62
Leistungsdiagnostik als	64
Standortbestimmung	
Höre auf dein Herz:	66
Trainingssteuerung nach Herzfrequenz	
Geschwindigkeitsorientiertes Lauftraining	69
Profigeschichte von Wolfgang Heinig:	70
<i>Der beste deutsche Straßenläufer der vergangenen 30 Jahre</i>	
5. 10-KILOMETER-TRAINING	
Mehr Spaß beim Stadtlaufklassiker	74
Die Schwerpunkte	76
des 10-Kilometer-Trainings	
Trainingspläne 10-Kilometer-Training	82
Profigeschichte:	90
<i>Ein Rekord für die Ewigkeit</i>	
6. DER HALBMARATHON RUFT	
Ein berechtigter Boom:	94
So schaffst auch du den »Halben«	
Schwerpunkte des Halbmarathontrainings	96
Trainingspläne Halbmarathontraining	102
Profigeschichte:	116
<i>Der Fast-Weltrekord</i>	
7. DER OPTIMALE WETTKAMPF	
Tapering: Der entscheidende	120
Kick auf dem Weg zur Topform	
Ein Testwettkampf	122
fürs Selbstvertrauen	
Erholung in der Wettkampfwoche	123
Gewohnte Abläufe am Wettkampftag	124
Kein Fehler nach dem Startschuss:	126
Die optimale Renneinteilung	
Genieße deinen Zieleinlauf	128
Profigeschichte von Dieter Baumann:	130
<i>Straße oder Bahn</i>	

8. GANZKÖRPERTRAINING

Auf eine stabile Körpermitte kommt es an	134
Gute Übungen für dein Ganzkörpertraining	136
Kräftigungsübungen	138
Dehnübungen	142
Koordinationsübungen/LaufABC	146

9. SPORTERNÄHRUNG

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>	

10. AUSRÜSTUNG

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>	