

INHALT

Vorwort	1
Auf die Plätze...	2
Steigerung von Fitness & allgemeiner Ausdauer	3
Grundlagentraining	9
<i>Belastungsbereiche & Trainingsmethoden</i>	9
<i>Lauftechniken</i>	16
<i>Trainingsplan für Laufanfänger</i>	19
<i>Intervalltraining zum Aufbau</i>	29
<i>Die ersten 3 km</i>	31
<i>Weiter geht's: Ziele setzen & verfolgen</i>	32
<i>Die ersten 5 km</i>	34
Krafttraining: Prävention & Leistungssteigerung	37
<i>Warum Krafttraining (gerade) für Läufer wichtig ist</i>	37
<i>Pensum: Wie oft sollte Krafttraining erfolgen?</i>	42
<i>Der Zirkeltrainingsplan: Mit Abwechslung zu mehr Kraft & Flexibilität</i>	43
Stabilitätstraining	53
<i>Stabilitätsübungen für Läufer</i>	53
<i>Mobilität</i>	57
<i>Flexibilität</i>	62
<i>Techniktraining</i>	73
<i>Sprungkraft</i>	77
Atemtechnik verbessern	79
<i>Die Läuferatmung</i>	79

<i>Seitenstechen und Atemprobleme</i>	80
<i>Atemübungen</i>	81
Die persönliche Laufroutine_& leistungssteigerndes Training	84
<i>Dokumentation & Fortschritte feststellen</i>	84
<i>Leistungssteigerung: Immer ein bisschen mehr</i>	85
<i>Intervalltraining</i>	87
<i>Training am Berg</i>	90
<i>Zwischenetappe: 7 km</i>	92
<i>Über Grenzen gehen: Die ersten 10 km</i>	92
Verletzungsproblematik	94
Exkurs: Ernährungstipps für Laufathleten	97
<i>Die drei Makronährstoffe</i>	97
<i>Nahrungsergänzungsmittel</i>	101
<i>Wann sollte man essen?</i>	102
<i>Rezeptvorschläge</i>	103
Mit Lauftraining effektiv Körperfett reduzieren	108
Trainingsplan	112
Bonus: Coaching zum Marathon	115
Exkurs: Laufen unter besonderen Bedingungen	119
<i>Laufen bei Hitze</i>	119
<i>Laufen bei Kälte</i>	120
<i>Laufen mit Hund</i>	121
...Fertig, los!	124