

Inhalt

Vorwort	7
1. Grundsätzliches zum Marathontraining ..	9
2. Das modulare Marathon-Trainingssystem	14
3. Gründe, einen Marathon über 42,195 km zu laufen	17
4. Marathon gestern und heute	20
Marathon-Geschichte	20
Die Entwicklung der Marathon-Weltbestzeit	24
Marathon-Star-Läufer	26
Marathon in Deutschland	30
Marathon in Europa und der Welt	34
5. Motivation und Zielsetzung	36
6. Laufschuhe	39
7. Laufbekleidung	43
8. Stretching/Dehnung	45
Stretching, die besten Dehnungsübungen/Gymnastik	47
9. Lauftechnik	52
Die vier Phasen des Laufschritts	52
Körperhaltung	54
Übungen Lauf-ABC/Laufschule	56
10. Energie	59
Aerobe und anaerobe Energiegewinnung	59
11. Training allgemein	63
Die persönliche sportliche Leistungsfähigkeit eines Athleten	63
Die motorischen Grundeigenschaften eines Marathon-Läufers	64
Grundsätzliche Prinzipien eines erfolgreichen Ausdauertrainings	64
12. Superkompensation	68
Die positive und negative Superkompensation	68
Trainingsmethoden mit Superkompensationseffekt	69
13. Training mit Pulskontrolle	71
Bestimmung der maximalen Puls/Herzfrequenz	72
Gruppierung der Herzfrequenz-Belastungszonen	73
Bestimmung der Ruhe-Herzfrequenz	73
Bestimmung der Erholungs-Herzfrequenz	73
14. Ausdauertraining	75
Die sechs elementaren Trainingsmethoden für das Ausdauertraining	75
Belastungsbereiche der aeroben und anaeroben Energiegewinnung	76
Sauerstoffaufnahmefähigkeit $VO_{2\text{max}}$	77
Höhentraining (Hypoxie-Training)	79
Laktat, der Überlastungsschutz	83
Laktat und Pulswert-Zuordnung	86
Leistungsdiagnostik	87
15. Marathon-Training	91
Der Anfang	91
Der Trainingsplan	92
Die Marathon-Trainingsqualität	93
Der Trainingsumfang	94
Die Gestaltung von Trainingsreizen »Yin und Yang«	94
Laufzeittabellen	100
Tapering	103

Zielzeitbestimmung der Wettkampfzeiten	104
Äquivalenz der Wettkampfzeiten	105
Leistungs-Check	107
Sonstiges zum Marathontraining	107
16. Trainingspläne	112
3-Monats-Marathon-Trainingspläne	113
Jahrestraining mit Marathon-Zielzeiten	
von 4:30 h bis 2:10 h	130
Ultramarathon mit allgemeinem und spezifischen Trainingsplänen	148
Halbmarathon-Trainingspläne	
von 2:23 h bis 1:02 h	204
10-km-Trainingspläne	
von 64:00 min bis 27:50 min	222
17. Marathon-Wettkampf	242
Vor dem Start	242
Während des Marathon-Wettkampfs	242
Nach dem Marathon	261
Meine Erfahrungen und Fehler bei Marathon-Wettkämpfen	262
18. Leistungserfassung und Analyse mit Diagrammen	267
19. Muskulaturaufbau	273
20. Krafttraining	278
Die Methoden des Krafttrainings	278
Fitness- und Ausdauertraining	280
Kräftigungsübungen	282
Ganzkörper-Fitnessübungen	284
Krafttraining für Läufer	286
21. Sportmedizin	290
22. Gewichtsreduzierung und Fettverbrennung	299
Abnehmen mit System	299
Die Energiebilanz	300
Varianten der Gewichtsreduzierung	304
Von 160 kg Übergewicht zum Ultraläufer	310
23. Ernährung	312
Energiebedarf	312
Die sieben Bausteine der Ernährung	312
Die Lebensmittelpyramide	318
Muskelvitalstoffe	318
24. Erfahrungen von Marathonis	324
Marathon-Erfahrungen unterschiedlicher Altersgruppen	324
Erlebnisbericht eines Marathonlaufs	335
25. Anhang	339
Marathon Reiseveranstalter	339
Marathon- und Ultralaufveranstaltungen	
in Deutschland, Österreich und der Schweiz und die wichtigsten im übrigen Ausland	342
Top-100-Marathon-Bestenlisten	
weltweit (Herren/Damen)	344
Top-100-Marathon-Bestenlisten	
in Deutschland	
(Herren/Damen)	346
Deutsche Marathon-Bestenlisten	
nach Altersklassen	
(Herren/Damen)	349
Bildnachweis	362
Schlagwortverzeichnis	364