

Inhalt

Vorwort	7	Die motorischen Grundeigenschaften eines Marathon-Läufers	64
1. Grundsätzliches zum Marathontraining ..	9	Grundsätzliche Prinzipien eines erfolgreichen Ausdauertrainings	64
2. Das modulare Marathon-Trainingssystem	14	12. Superkompensation	68
3. Gründe, einen Marathon über 42,195 km zu laufen	17	Die positive und negative Superkompensation	68
4. Marathon gestern und heute	20	Trainingsmethoden mit Superkompensationseffekt	69
Marathon-Geschichte	20	13. Training mit Pulskontrolle	71
Die Entwicklung der Marathon- Weltbestzeit	24	Bestimmung der maximalen Puls/Herzfrequenz	72
Marathon-Star-Läufer	26	Gruppierung der Herzfrequenz- Belastungszonen	73
Marathon in Deutschland	30	Bestimmung der Ruhe-Herzfrequenz	73
Marathon in Europa und der Welt	34	Bestimmung der Erholungs-Herzfrequenz	73
5. Motivation und Zielsetzung	36	14. Ausdauertraining	75
6. Laufschuhe	39	Die sechs elementaren Trainingsmethoden für das Ausdauertraining	75
7. Laufbekleidung	43	Belastungsbereiche der aeroben und anaeroben Energiegewinnung	76
8. Stretching/Dehnung	45	Sauerstoffaufnahme-fähigkeit $VO_2\max$...	77
Stretching, die besten Dehnungsübungen/Gymnastik	47	Höhentraining (Hypoxie-Training)	79
9. Lauftechnik	52	Laktat, der Überlastungsschutz	83
Die vier Phasen des Laufschriffs	52	Laktat und Pulswert-Zuordnung	86
Körperhaltung	54	Leistungsdiagnostik	87
Übungen Lauf-ABC/Laufschule	56	15. Marathon-Training	91
10. Energie	59	Der Anfang	91
Aerobe und anaerobe Energie- gewinnung	59	Der Trainingsplan	92
11. Training allgemein	63	Die Marathon-Trainingsqualität	93
Die persönliche sportliche Leistungs- fähigkeit eines Athleten	63	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