

Inhaltsverzeichnis

Einführung	7
Der Anfang	11
Die fünf Stadien eines Läufers.	11
Der Anfänger	12
Der Jogger	13
Der Wettkämpfer	14
Der Athlet.	16
Der Langläufer	18
Laßt uns den Anfang machen.	19
Fünf Stufen für den Anfang	21
Wie man anderen beim Anfang behilflich sein kann	22
Das Training	23
Physiologie	23
Planung	35
Die Trainingspyramide.	37
Grundlagentraining	39
Hügeltraining.	41
Tempotraining	42
Nach der Pyramide	43
Ihr Lauftagebuch	44
Tägliche und wöchentliche Kilometerprogramme.	47
Streß und Ruhe.	49
Das tägliche Kilometerprogramm	51
Das wöchentliche Kilometerprogramm.	53
Kaltes Wetter.	55
Heißes Wetter	56
Wettkämpfe	59
Tempo.	59
Fahrtspiel	62
Intervalltraining.	64
Alternativen zur Tempoarbeit.	67
Die häufigsten Gründe für Tempoverletzungen.	69
Tempohalten	70
Die Kunst des Wettkampfes.	74
Das Erreichen der Leistungsspitze.	75
Startvorbereitungen-„Countdown“.	81
Marathonlaufen	83
Der lange Lauf	85
Die Marathonleistung verbessern	87
Marathon-Trainingsprogramm	89
Der fortgeschrittene Wettkämpfer	99
Das fortgeschrittene Trainingsprogramm	101
Wettkampfstrategie für den fortgeschrittenen Wettkämpfer	107
Zuviel des Guten.	110

Feinabstimmung	113
Form.	113
Hinweise zum Laufstil	114
Drei Laufstiltips: BHF	117
Wöchentliche Laufstilarbeit	119
Laufstilsteigerung.	119
Laufstil für Hügel	120
Probleme ausbügeln	122
Dehnen und stärken	123
Drei Dehnübungen für Läufer.	127
Stärkende Übungen	130
Laufgymnastik und Übungen	135
Willenskraft.	140
Laufen für Frauen	143
Vier Bereiche des Trainings, mit denen Frauen sich befassen müssen	146
Laufen während einer Schwangerschaft.	149
Wieder in Form kommen nach einer Geburt	154
Verletzungen	159
Die herumspazierenden Verletzten.	159
Übungs-Alternativen: wie man fit und bei Verstand bleibt	162
Wenn Sie überhaupt nicht trainieren können	164
Wieder auf die Beine kommen	165
Trainingseinheiten für den Neubeginn	165
Was ist falsch gelaufen?.	166
Verletzungsanalyse und Behandlung.	167
Diagnose und Behandlung	167
Knieprobleme	168
Probleme der Achillessehne	173
Plantarfascia und andere Fußprobleme	175
Schienbeinprobleme	179
Nahrung	185
Ernährung	185
Treibstoff	193
Fett ablaufen	197
Schuhe	203
Schuhgeheimnisse	203
Schuheinkauf	212
Schuhauswahl-Checkliste	213
Verletzungen, die Einfluß auf die Wahl Ihrer Schuhe haben.	214
Weitere Ratschläge	215
Vom Start bis zum Ziel.	217
Sollten Kinder laufen?	217
Laufen ab dem vierzigsten Lebensjahr	219
Anhang	225
Voraussagen zur Wettkampfleistung.	225
Wettkampftempo-Tabelle	226
Etwas über den Autor	230