

Inhalt

Vorwort	6	9. Energie	88
1. Grundsätzliches zum Marathontraining	8	Energiegewinnung.....	88
2. Das modulare Marathon-Trainingssystem	14	10. Training allgemein	94
3. Gründe, einen Marathon zu laufen	16	Die individuelle sportliche Leistungs-	
4. Marathon gestern und heute	20	fähigkeit eines Athleten	94
Marathon-Geschichte	20	Die motorischen Grundeigenschaften	
Marathon als Breitensport	22	eines Marathon-Läufers	95
Die Entwicklung der Marathon-		Grundsätzliche Prinzipien eines	
Weltbestzeit	26	erfolgreichen Ausdauertrainings	95
Marathon Star-Läufer	28	11. Superkompensation	98
Marathon in Deutschland	39	Die positive und negative	
Marathon in Europa und der Welt	42	Superkompensation	98
5. Motivation und Zielsetzung	44	Trainingsmethoden mit	
6. Ausrüstung	48	Superkompensationseffekt	99
Laufschuhe.....	48	Regeneration	102
Laufsocken	52	12. Training mit Pulskontrolle	104
Trinkgürtel und Laufrucksack.....	53	Bestimmung der maximalen	
Laufbekleidung.....	55	Puls-/Herzfrequenz	105
Kompressionskleidung für Läufer.....	58	Gruppierung der Herzfrequenz-	
GPS für Läufer	62	Belastungszonen	106
Musikgeräte für Läufer.....	67	Bestimmung der Ruhe-Herz-	
Stirnleuchten für Läufer.....	68	frequenz	106
7. Stretching/Dehnung	70	Bestimmung der Erholungs-	
Bindegewebe (Faszien).....	71	Herzfrequenz	106
Stretching, die besten		13. Ausdauertraining	108
Dehnungsübungen/Gymnastik.....	74	Die sechs elementaren	
8. Lauftechnik	80	Trainingsmethoden für das	
Die vier Phasen des Laufschrtritts	80	Ausdauertraining.....	108
Körperhaltung.....	82	Belastungsbereiche der aeroben und	
Übungen Lauf-ABC/Laufschule	85	anaeroben Energiegewinnung	108
		Sauerstoffaufnahme-fähigkeit	
		VO ₂ max	110
		Höhentraining (Hypoxie-Training).....	112
		Laktat, der Überlastungsschutz.....	119
		Laktat und Pulswert-Zuordnung.....	123
		Leistungsdiagnostik.....	124

14. Marathon-Training	130	21. Gewichtsreduzierung und Fettverbrennung	286
Der Anfang	131	Abnehmen mit System	286
Der Trainingsplan	132	Die Energiebilanz	287
Die Marathon-Trainingsqualität	132	Varianten der Gewichtsreduzierung	292
Der Trainingsumfang	133	Von 160 kg Übergewicht	
Die Gestaltung von Trainingsreizen	134	zum 88-kg-Ultraläufer	298
Laufzeitablenkungen	142		
Tapering	142	22. Ernährung	300
Zielzeitbestimmung		Allgemeines	300
der Wettkampfzeiten	145	Blutgruppenabhängige Ernährung	301
Äquivalenz		Das Prinzip der Verdauung	301
der Wettkampfzeiten	146	Nahrungsergänzung/	
Leistungs-Check	149	Nahrungsempfehlung	302
Sonstiges		Energiebedarf	304
zum Marathontraining	149	Die sieben Bausteine der Ernährung	304
		Die Lebensmittelpyramide	312
15. Leistungserfassung und Analyse	154	Muskelvitalstoffe	313
16. Trainingspläne	158	23. Ultramarathon	318
10-km-Trainingspläne		24. Trail-Running	326
von 64:00 min bis 27:50 min	162	25. Mentaltraining für Läufer	334
Halbmarathon-Trainingspläne		26. Erfahrungen von Marathonis	336
von 2:23 h bis 1:02 h	182	Marathon-Erfahrungen	
Marathon-Trainingspläne		unterschiedlicher Altersgruppen	336
von 5:00 h bis 2:10 h	200	Erlebnisbericht eines Marathonlaufs	349
Jahrestraining mit Marathon-Zielzeiten		27. Anhang	354
von 4:30 h bis 2:10 h	218	Marathon-Reiseveranstalter	354
17. Marathon-Wettkampf	236	Marathon-Trainingsprotokoll (Muster)	356
Vor dem Start	236	Marathon- und Ultralaufveranstaltungen	
Während des Marathon-Wettkampfs	237	in Deutschland, Österreich und der	
Nach dem Marathon	255	Schweiz sowie die wichtigsten Läufe	
Meine Erfahrungen und Fehler bei		im übrigen Ausland	358
Marathon-Wettkämpfen	256	Marathon-Bestenlisten weltweit	360
18. Muskulaturaufbau	260	Marathon-Bestenlisten	
19. Krafttraining	266	in Deutschland	362
Die Methoden des Krafttrainings	266	Deutsche Marathon-Bestenlisten	
Fitness- und Ausdauertraining	267	nach Altersklassen	365
Kräftigungsübungen	270	Bildnachweis	378
Ganzkörper-Fitnessübungen	272	Schlagwortverzeichnis	380
Krafttraining für Läufer	274		
20. Sportmedizin	278		