

Inhalt

Einleitung Marathon! 7

TEIL I: TRAININGSGRUNDLAGEN 9

Kapitel 1 Sind Sie ein Marathontyp? 11

Kapitel 2 Vierzehn Regeln auf dem Weg zum Marathon 13

Kapitel 3 Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung 21 Acht Fragen an einen Experten 22

Kapitel 4 Trainingsplanung 26 Trainingsphasen einteilen 26 Regenerationsphase 27 Vorbereitungsphase I 28 Vorbereitungsphase II 30 Wettkampfperiode 34 Der lange Lauf 35 So funktioniert die Trainingsplanung 36

Kapitel 5 Mit dem Pulsmesser trainieren 45 Herzfrequenz und Belastungs- intensität 45 Jedes Herz schlägt anders 45

Maximalpuls ermitteln 46 Dauerlauf ist nicht gleich Dauerlauf 47 Regenerativer oder langer Dauerlauf 47 Lockerer Dauerlauf 47 Tempodauerlauf 47 Extensive Tempoläufe 48 Intensive Tempoläufe 48 Wettkampf 48 Laufintensität mit Hilfe der maxi- malen Herzfrequenz steuern 49

Kapitel 6 Fit auf den Punkt 51 Die letzte Woche 52 Zeitziel festlegen 52 Renneinteilung planen 52 Kohlenhydrate speichern 53 Heiße News für heiße Tage 55 Die mentale Einstellung 59

Kapitel 7 Das Training kurz vor dem Marathon 61 Ausgeruht am Start 61 Tapering 62 Kilometerumfang reduzieren 62 Der letzte lange Lauf 63 Spritzigkeit bewahren 63 Mit Bedacht essen 64 Nur nicht überanstrengen! 65 Was Sie am letzten Tag tun und lassen sollten 66

Kapitel 8

- Die optimale
Renneinteilung 67
- Wettkampfschuhe für
den Marathon? 72

Kapitel 9

- Regeneration 73
- Beine hochlegen 73
- Warum regenerieren? 74
- Wann regenerieren? 75
- Wie regenerieren? 77
- Auslaufen 77
- Stretching 77
- Trinken 77
- Essen 78
- Massage 78
- Entspannungsbäder 78
- Sauna 79
- Alternativtraining 79
- Trainingspläne – Die 14 Tage
nach dem Marathon 80

- Marathon in 2:29:59 h 92
- Marathon in 2:44:59 h 96
- Marathon in 2:59:59 h 100
- Marathon in 3:14:59 h 104
- Marathon in 3:29:59 h 109
- Marathon in 3:44:59 h 113
- Marathon in 3:59:59 h 117
- Marathon in 4:29:59 h 121
- Marathon in 4:59:59 h 125
- Marathonplan «Ankommen-
men» 129
- Marathonplan «Ankommen
mit Gehpausen» 132
- Marathonplan: 3 Stunden
Trainingszeit pro Woche 136
- Marathonplan: 5 Stunden
Trainingszeit pro Woche 141
- Marathonplan: 7 Stunden
Trainingszeit pro Woche 145
- Spätentschlüsselte:
Marathon problemlos 151
- Spätentschlüsselte:
Marathon realistisch 152
- Spätentschlüsselte:
Marathon riskant 153

TEIL II: TRAININGSPLÄNE 83

Einleitung

Trainingspläne 85

18 Marathontrainings- pläne für verschiedene Leistungsklassen 87

Das richtige Tempo 87

- Martin Grünings Trainings-
plan zur persönlichen Bestzeit
(2:13:30 h) 88

Glossar: Fachbegriffe 155

- Die Autoren 158
- Bildnachweis 158