

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» 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
- Spätentschlossene:
Marathon problemlos 151
- Spätentschlossene:
Marathon realistisch 152
- Spätentschlossene:
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