

Inhaltsverzeichnis

Seite

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 11 |
| Einsteigertraining – Trainingstips für LaufeinsteigerInnen und solche, die es werden wollen | 13 |
| Trainingsbereiche | 25 |
| Vom Laufbandtest zum Trainingsplan | 26 |
| Gehen – Walking | 38 |
| Kleine Lauffibel – Rund um das Laufen | 40 |
| Gesundheitsrisiko Zivilisation? | 40 |
| Nie sitzen, wenn man stehen kann | 41 |
| Es ist nie zu spät! | 42 |
| Die Laufprüfung | 43 |
| Verschnaufen | 45 |
| Das verdammte Langsamlaufen | 45 |
| Erlebnis Laufen | 46 |
| Quereinsteiger | 47 |
| Joggen und immer die Nerven behalten | 48 |
| Fitneß ist meßbar | 50 |
| Leistungsdiagnostik | 54 |
| Hand aufs Herz | 55 |
| Infekt | 57 |
| Schwitzen | 59 |
| Trinken – „Faß ohne Boden“ | 61 |
| Die Herzfrequenz | 64 |
| Trainingskontrolle ist die halbe Miete | 65 |
| Lieber langsamer und länger | 66 |
| Probleme beim langen Laufen | 67 |

| | |
|--|-----------|
| In der Ruhe liegt die Kraft! | 68 |
| Und was ist nach dem Training? | 69 |
| Die Regeneration | 71 |
| Der Trainingswettkampf | 72 |
| Marathon mit Frühform? | 72 |
| Dehnung | 74 |
| Warmlaufen | 75 |
| Wenn die Beine schmerzen | 76 |
| X-Beine | 77 |
| Biken | 79 |
| Im Laufschuhdschungel | 81 |
| Nacht – sehen und gesehen werden | 83 |
| Abnehmen | 84 |
| Cholesterin | 87 |
| Osteoporose | 89 |
| Vitamine | 91 |
| Wundermittel Elektrolyt? | 92 |
| Ziel | 95 |
| Fortgeschrittene – Trainingsplanung Laufen | 97 |
| Lauf-ABC | 100 |
| Die Laufpause ist wichtiger, als so mancher denkt | 102 |
| Im Trend: Halbmarathon mit Einsteigerplan | 107 |
| Wenig Zeit für Marathon? | 121 |
| Marathon-Jahrestrainingsplan 4:00 h | 128 |
| Fette für den Rennsteig – Halbmarathon, Marathon, Supermarathon | 149 |
| Pause ist Training! | 167 |
| Der Weg zum Marathon – Trainingsprogramm für Fortgeschrittene | 170 |
| Jahresgrafik Marathon (Beispiel) | 186 |
| Alternatives Winter-Lauf-Training | 186 |
| Die Straße ruft – mit dem Frühjahr kommt die Sonne | 189 |

| | |
|--|---------|
| Wenn der Hafer sticht – Gedanken zum nachwinterlichen Trainingslager | 194 |
| Wettkampftraining 10 km bis 15 km | 199 |
| Ist das „schwache Geschlecht“ wirklich so schwach? | 211 |
| Laufen zu zweit – Training während der Schwangerschaft | 213 |
| Laufen – Alter – Leistung | 217 |
| Die schönsten Laufstrecken der Region | 225 |
| Sachwortverzeichnis | 287 |
| Die Autoren | 290 |
| Anhang: Jahresgrafik Lauftraining | 292 |