

Inhalt

Vorwort	6	Bindegewebe (Faszien)	77
1. Grundsätzliches zum Lauftraining	8	Übungen mit der Faszienrolle	79
2. Das modulare Lauf-Trainingsystem	14	Stretching, die besten Dehnungsübungen/Gymnastik	80
3. Gründe, um zu laufen	16	9. Lauftechnik	84
4. Laufen – gestern und heute	22	Die vier Phasen des Laufschriffs	85
Die Geschichte des Laufens	22	Lauftechnik / Laufstil	86
Laufen heute: Die aktuelle Laufentwicklung und Bestzeiten ..	31	Laufstil und Koordinationsübungen des Lauf-ABCs	89
Die Laufentwicklung in Deutschland	38	Übungen Lauf-ABC/Laufschule	89
5. Motivation und Zielsetzung	46	10. Energie	92
6. Lauf-Beginner	50	Energiegewinnung	92
Der Beginn	50	Die fünf Energielieferanten der Muskulatur	95
Grundsätzliches zum Anfang	51	11. Training allgemein	98
Sub 20-Minuten-Training	52	Die individuelle Leistungsfähigkeit eines Athleten	98
Sub 60-Minuten-Training	53	Die motorischen Grundeigenschaften eines Langstrecken-Läufers	99
7. Ausrüstung	54	Grundsätzliche Prinzipien eines erfolgreichen Ausdauertrainings ..	100
Laufschuhe	54	Trainingsperioden	102
Laufsocken	59	12. Superkompensation	104
Trinkgürtel und Laufrucksack	60	Die positive und negative Superkompensation	104
Laufbekleidung	61	Trainingsmethoden mit Superkompensationseffekt	106
Kompressionskleidung für Läufer	64	13. Regeneration	108
GPS für Läufer	68	Maßnahmen zur Regeneration während eines Langstrecken-Trainings	108
Musikgeräte für Läufer	72		
Stirnleuchten für Läufer	74		
8. Stretching/Dehnung	76		
Verschiedene Arten der Dehnung	76		

Regenerative Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme nach einer Trainingsbelastung	109	19. Wettkampf	220
Nahrungsergänzung zur Regeneration	109	Vor dem Start	220
14. Training mit Pulskontrolle	110	Während des Wettkampfs	221
Bestimmung der maximalen Puls-/Herzfrequenz	111	Nach dem Wettkampf	237
Bestimmung der Ruhe-Herzfrequenz	112	20. Muskulaturaufbau	238
Bestimmung der Erholungs-Herzfrequenz	112	21. Krafttraining	244
15. Ausdauertraining	114	Die Methoden des Krafttrainings	245
Die sechs elementaren Trainingsmethoden für das Ausdauertraining	114	Zusammenhang von Krafttraining und Umfang bei Kraftübungen ...	245
Belastungsbereiche der aeroben und anaeroben Energiegewinnung	114	Kräftigungsübungen	248
Sauerstoffaufnahme-fähigkeit VO ₂ max	116	Ganzkörper-Fitnessübungen	250
Höhentraining (Hypoxie-Training) ...	118	Krafttraining für Läufer	252
Laktat, der Überlastungsschutz	124	22. Sportmedizin	256
Leistungsdiagnostik	128	23. Gewichtsreduzierung und Fettverbrennung	266
16. Wettkampf-Training		Abnehmen mit System	266
Langstreckenlauf	132	Die Energiebilanz	267
Langstreckentraining nach Umfang und Intensität	134	Varianten der Gewichtsreduzierung	272
Die Gestaltung von Trainingsreizen	134	24. Ernährung	278
Wettkämpfe	140	Allgemeines	278
Äquivalenz der Wettkampfzeiten	144	Das Prinzip der Verdauung	279
Leistungs-Check	146	Nahrungsergänzung / Nahrungsempfehlung	281
Sonstiges zum Wettkampf-Training	147	Energiebedarf	282
17. Leistungserfassung und Analyse	152	Sportlerernährung	283
18. Trainingspläne	156	Die sieben Bausteine der Ernährung ..	283
5-km-Trainingspläne mit den Zielzeiten 31:00 min bis 13:30 min	160	Zusammensetzung der Nahrung	290
10-km-Trainingspläne mit den Zielzeiten 64:00 min bis 27:50 min ...	180	Muskelvitalstoffe	291
Halbmarathon-Trainingspläne mit den Zielzeiten 2:23 h bis 1:02 h	200	Ernährungs-Bewusstsein	292
		25. Mentaltraining für Läufer – Die Kraft der Gedanken	296
		26. Lauf-Stars	300
		27. Ausblick	310
		28. Anhang	314
		Bildnachweis	314
		Schlagwortverzeichnis	316
		Der Autor	318