

INHALT

Vorwort	8
---------------	---

1 Just run?

Warum Laufen allein dich nicht immer ans Ziel bringt	10
Schwachstellen und Verletzungsspirale	12
Leistungsplateau und Motivationsloch	25
Gewichtsfalle und Körperstraffung	31

2 Trainiere smarter!

So erreichst du deine Trainingsziele	34
S – Stabilität	36
M – Mobilität	42
A – Ausdauer	49
R – Running	52
T – Terrain	57
E – Equipment	65
R – Regeneration	70

3 Die Übungen

Über 100 Trainingsideen für deine Lauffitness	76
Ausdauer	78
Kraft und Stabilität	103
Beweglichkeit	155

4 Die Trainingsprogramme

Die Verbindung von Laufen und Fitnessstraining	202
Programmaufbau	204
Deine Zielsetzung – dein Trainingsprogramm	218
Programm 1: Mobility	221
Programm 2: Gesundheit	228
Programm 3: Gesunder Rücken	239
Programm 4: Kopf frei	246
Programm 5: Core and Stability	254
Programm 6: Abnehmen	264
Programm 7: Körperstraffung	277
Programm 8: Starke Arme	291
Programm 9: Starke Beine	304
Programm 10: Quick and Dirty	317
Programm 11: Schnelligkeit	327
Programm 12: Next Level	344
Nachwort	361
Übungsverzeichnis	362
Literaturverzeichnis	365
Dank	366
Über die Autorin	367