

Inhalt

Vorwort	7	Grundsätzliche Prinzipien eines erfolgreichen Ausdauertrainings	64
1. Grundsätzliches zum Marathontraining ..	9	12. Superkompensation	68
2. Das modulare Marathon-Trainingssystem	14	Die positive und negative Super- kompensation	68
3. Gründe, einen Marathon über 42,195 km zu laufen	17	Trainingsmethoden mit Superkompen- sationseffekt	69
4. Marathon gestern und heute	20	13. Training mit Pulskontrolle	71
Marathon-Geschichte	20	Bestimmung der maximalen Puls/Herzfrequenz	72
Die Entwicklung der Marathon- Welt-Bestzeit	24	Gruppierung der Herzfrequenz- Belastungszonen	73
Marathon in Deutschland	30	Bestimmung der Ruhe-Herzfrequenz	73
Marathon in Europa und der Welt	34	Bestimmung der Erholungs-Herzfrequenz	73
5. Motivation und Zielsetzung	36	14. Ausdauertraining	75
6. Laufschuhe	39	Die sechs elementaren Trainingsmethoden für das Ausdauertraining	75
7. Laufbekleidung	43	Belastungsbereiche der aeroben und anaeroben Energiegewinnung	76
8. Stretching/Dehnung	45	Sauerstoffaufnahme-fähigkeit $VO_2\max$...	77
Stretching, die besten Dehnungsübungen/ Gymnastik	47	Laktat, der Überlastungsschutz	79
9. Lauftechnik	52	Laktat und Pulswert-Zuordnung	82
Die vier Phasen des Laufschriffs	52	Leistungsdiagnostik	82
Körperhaltung	54	15. Marathon-Training	87
Übungen Lauf-ABC/Laufschule	56	Der Anfang	87
10. Energie	59	Der Trainingsplan	88
Aerobe und anaerobe Energiegewinnung	59	Die Marathon-Trainingsqualität	89
11. Training allgemein	63	Der Trainingsumfang	90
Die persönliche sportliche Leistungs- fähigkeit eines Athleten	63	Die Gestaltung von Trainingsreizen »Yin und Yang«	90
Die motorischen Grundeigenschaften eines Marathon-Läufers	64	Laufzeittabellen	96
		Tapering	99
		Zielzeitbestimmung der Wettkampf- zeiten	100
		Äquivalenz der Wettkampfzeiten	101

Leistungs-Check	103	21. Sportmedizin	182
Sonstiges zum Marathontraining	103		
16. Marathon-Trainingspläne	108	22. Gewichtsreduzierung und	
3-Monats-Marathon-Trainingspläne	110	Fettverbrennung	189
Jahrestraining mit Marathon-Zielzeiten		Abnehmen mit System	189
von 4:30 h bis 2:30 h	122	Die Energiebilanz	190
Trainingsplan für einen		Varianten der Gewichtsreduzierung	194
Ultra-Marathon 100 km	137		
17. Marathon-Wettkampf	138	23. Ernährung	200
Vor dem Start	138	Energiebedarf	200
Nach dem Marathon	157	Die sieben Bausteine der Ernährung	200
Meine Erfahrungen und Fehler bei		Die Lebensmittelpyramide	206
Marathon-Wettkämpfen	158	Muskelvitalstoffe	210
18. Leistungserfassung und Analyse		24. Erfahrungen von Marathonis	212
mit Diagrammen	163	Marathon-Erfahrungen unterschiedlicher	
		Altersgruppen	212
		Erlebnisbericht eines Marathonlaufs	223
19. Muskulaturaufbau	169	25. Anhang	227
20. Krafttraining	174	Marathon Reiseveranstalter	227
Die Methoden des Krafttrainings	174	Marathonläufe in D, A, CH und die	
Fitness und Ausdauertraining	176	wichtigsten im übrigen Ausland	230
Kräftigungsübungen	178		
Ganzkörper-Fitnessübungen	180	Bildnachweis	234
		Schlagwortverzeichnis	238