

# Inhalt

Vorwort .....	7	Die motorischen Grundeigenschaften eines Marathon-Läufers .....	64
1. Grundsätzliches zum Marathontraining ..	9	Grundsätzliche Prinzipien eines erfolgreichen Ausdauertrainings .....	64
2. Das modulare Marathon-Trainingsystem	14		
3. Gründe, einen Marathon über 42,195 km zu laufen .....	17	12. Superkompensation .....	68
4. Marathon gestern und heute .....	20	Die positive und negative Superkompensation .....	68
Marathon-Geschichte .....	20	Trainingsmethoden mit Superkompensationseffekt .....	69
Die Entwicklung der Marathon- Weltbestzeit .....	24	13. Training mit Pulskontrolle .....	71
Marathon-Star-Läufer .....	26	Bestimmung der maximalen Puls/Herzfrequenz .....	72
Marathon in Deutschland .....	30	Gruppierung der Herzfrequenz- Belastungszonen .....	73
Marathon in Europa und der Welt .....	34	Bestimmung der Ruhe-Herzfrequenz ....	73
5. Motivation und Zielsetzung .....	36	Bestimmung der Erholungs-Herzfrequenz	73
6. Laufschuhe .....	39	14. Ausdauertraining .....	75
7. Laufbekleidung .....	43	Die sechs elementaren Trainingsmethoden für das Ausdauertraining .....	75
8. Stretching/Dehnung .....	45	Belastungsbereiche der aeroben und anaeroben Energiegewinnung .....	76
Stretching, die besten Dehnungsübungen/Gymnastik .....	47	Sauerstoffaufnahme-fähigkeit $VO_{2max}$ ...	77
9. Lauftechnik .....	52	Höhentraining (Hypoxie-Training) .....	79
Die vier Phasen des Laufschriffs .....	52	Laktat, der Überlastungsschutz .....	83
Körperhaltung .....	54	Laktat und Pulswert-Zuordnung .....	86
Übungen Lauf-ABC/Laufschule .....	56	Leistungsdiagnostik .....	87
10. Energie .....	59	15. Marathon-Training .....	91
Aerobe und anaerobe Energie- gewinnung .....	59	Der Anfang .....	91
11. Training allgemein .....	63	Der Trainingsplan .....	92
Die persönliche sportliche Leistungs- fähigkeit eines Athleten .....	63	Die Marathon-Trainingsqualität .....	93
		Der Trainingsumfang .....	94
		Die Gestaltung von Trainingsreizen »Yin und Yang« .....	94
		Laufzeittabellen .....	100
		Tapering .....	103

Zielzeitbestimmung der Wettkampfzeiten .....	104	<b>22. Gewichtsreduzierung und Fettverbrennung</b> .....	283
Äquivalenz der Wettkampfzeiten .....	105	Abnehmen mit System .....	283
Leistungs-Check .....	107	Die Energiebilanz .....	284
Sonstiges zum Marathontraining .....	107	Varianten der Gewichtsreduzierung .....	288
<b>16. Trainingspläne</b> .....	112	Von 160 kg Übergewicht zum Ultraläufer .....	294
3-Monats-Marathon-Trainingspläne .....	113	<b>23. Ernährung</b> .....	296
Jahrestraining mit Marathon-Zielzeiten von 4:30 h bis 2:10 h .....	130	Energiebedarf .....	296
Ultramarathon mit allgemeinem und spezifischen Trainingsplänen .....	148	Die sieben Bausteine der Ernährung .....	296
Halbmarathon-Trainingspläne von 2:33 h bis 1:02 h .....	188	Die Lebensmittelpyramide .....	302
10-km-Trainingspläne von 64:00 min bis 27:50 min .....	206	Muskelvitalstoffe .....	302
<b>17. Marathon-Wettkampf</b> .....	226	<b>24. Erfahrungen von Marathonis</b> .....	308
Vor dem Start .....	226	Marathon-Erfahrungen unterschiedlicher Altersgruppen .....	308
Nach dem Marathon .....	245	Erlebnisbericht eines Marathonlaufs .....	319
Meine Erfahrungen und Fehler bei Marathon-Wettkämpfen .....	246	<b>25. Anhang</b> .....	323
<b>18. Leistungserfassung und Analyse mit Diagrammen</b> .....	251	Marathon Reiseveranstalter .....	323
<b>19. Muskulaturaufbau</b> .....	257	Marathonveranstaltungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz und die wichtigsten im übrigen Ausland .....	326
<b>20. Krafttraining</b> .....	262	Top-100-Marathon-Bestenlisten weltweit (Herren/Damen) .....	328
Die Methoden des Krafttrainings .....	262	Top-100-Marathon-Bestenlisten in Deutschland (Herren/Damen) .....	330
Fitness und Ausdauertraining .....	264	Deutsche Marathon-Bestenlisten nach Altersklassen (Herren/Damen) .....	332
Kräftigungsübungen .....	266	Bildnachweis .....	346
Ganzkörper-Fitnessübungen .....	268	Schlagwortverzeichnis .....	348
Krafttraining für Läufer .....	270		
<b>21. Sportmedizin</b> .....	274		