

## **Inhalt**

<b>Vorwort</b> .....	12
<b>I. Vorwissen</b> .....	16
<b>Vorbedingungen</b> .....	16
1. Erst der Arzt, dann das Laufen .....	16
2. Unter ärztlicher Aufsicht bleiben .....	16
3. Keine Anstrengung bei Infekten.....	17
<b>Vorbereitung</b> .....	19
4. Mit Pulsuhr laufen .....	19
5. Atmungsaktive Laufkleidung .....	20
6. Gut gedämpfte Laufschuhe.....	20
7. Die Schuhgröße beachten .....	21
8. Verschiedene Paar Laufschuhe tragen.....	22
9. Haltbarkeit des Laufschuhs .....	22
10. Aufgeschriebene „Schuhkilometer“ .....	23
<b>Trainingsbegleitende Maßnahmen</b> .....	25
11. Ein- und Auslaufen gehört zum Training .....	25
12. Die Muskeln und Muskelansätze dehnen .....	25
13. Stärkung der Rumpfmuskulatur.....	27
14. Verletzungen frühzeitig angehen.....	31

15. Infektanfälligkeit wahrnehmen.....	32
<b>Wissenswertes zu Essen und Trinken .....</b>	<b>33</b>
16. Richtig essen und trinken .....	33
17. Zeitnahes Essen nach dem Training .....	34
18. Essen und Trinken während des Trainings.....	35
19. Die Nahrungsergänzungsmittel .....	35
<b>Vorwissen zu Tempo und Pulsuhr .....</b>	<b>37</b>
20. Um die unterschiedlichen Tempobereiche wissen .....	37
21. Die Tempobereiche mit Pulsuhr laufen .....	38
22. Die Pulsbereiche mit Sportarztanalyse herausfinden ....	39
23. Eigene Berechnung der Pulsbereiche .....	39
<b>II. Wissen zum Trainingsaufbau .....</b>	<b>42</b>
<b>Inhalt der Trainingsgestaltung in den vier Pulsbereichen .....</b>	<b>42</b>
24. Das Training im Laufbereich 1 .....	42
25. Das Training im Laufbereich 2.....	43
26. Das Training im Laufbereich 3.....	44
27. Das Training im Laufbereich 4.....	47
28. Der Wert der Pulsuhr in den vier Laufbereichen.....	49
<b>Grundlegendes zum Jahresplan in drei Abschnitten .....</b>	<b>51</b>
29. Der Laufeinstieg als Spielerisches Beginnen .....	51
30. Die Vorbereitungszeit.....	53
31. Die intensive 12-Wochen-Phase.....	54

<b>Tipps im Trainingsaufbau .....</b>	<b>56</b>
32. Ausbau der Wochenkilometer .....	56
33. Jede dritte Woche weniger laufen .....	56
34. Fortschritte in jedem Laufbereich erzielen .....	57
35. Nach drei Tagen Training folgt ein Pausentag .....	58
36. Aufschreiben als Lauftagebuch .....	58
<b>III. Der Gesamtaufbau konkret : vom ersten Lauftag bis zum Marathon .....</b>	<b>60</b>
37. Laufeinstieg konkret .....	60
38. Vorbereitungszeit konkret .....	62
39. Die intensive 12-Wochen-Phase konkret .....	66
40. Das Hören auf den eigenen Körper .....	70
41. Die letzten 6 Wochen .....	71
42. Die letzten 3 Wochen .....	71
43. Anreize schaffen im gesamten Training.....	73
<b>IV. Zum Marathon unter drei Stunden -mit Tipps für jeden Läufer.....</b>	<b>75</b>
44. Persönliche Selbsteinschätzung.....	75
45. Zielvorgabe für die 12 Wochen .....	76
46. Superkompensation als Training im 5.Bereich.....	77
<b>Grobaufbau der 12-wöchigen Intensivphase: .....</b>	<b>78</b>

47. Die Wochenkilometer:.....	78
48. Die Einzelziele:.....	78
<b>Zusätzliches Detailwissen: .....</b>	<b>80</b>
49. Die höchste Kilometerzahl .....	80
50. Der Drei-Stunden-Lauf.....	80
51. 5-6 Läufe über 30 km .....	80
52. 10km-Lauf .....	80
53. Halbmarathon .....	81
54. Der letzte Dreistundenlauf.....	81
55. Drei reduzierte Wochen.....	81
56. Besonderer Trainingserfolg .....	81
<b>Beispiele zur Intensivphase: .....</b>	<b>83</b>
57. Trainingsplan für den Marathon unter drei Stunden in den letzten 12 Wochen .....	83
 <b>V. Die letzten drei Wochen vor dem Wettkampf.....</b>	<b>86</b>
58. Reduzieren .....	86
59. Schlimmer Fehler: .....	87
 <b>VI. Die Wettkampfwoche.....</b>	<b>89</b>
60. Im Training schonen und Geschwindigkeit beibehalten	89
61. Essen und Trinken für den Marathon ab Mittwoch beginnen.....	90

62. Donnerstag und Freitag werden alle wichtigen Stoffe aufgefüllt.....	90
63. Samstag ist Kohlenhydrattag. ....	91
64. Reichlich trinken.....	91
<b>Der Wettkampfmorgen</b> .....	<b>92</b>
65. Rechtzeitig aufstehen und richtig frühstücken .....	92
66. Trinken vor dem Marathon.....	92
<b>VII. Der Marathonlauf</b> .....	<b>93</b>
67. Einlaufen.....	93
68. Die Geschwindigkeit .....	93
69. Das Renntempo zu Beginn des Marathons.....	95
70. Wettkampfpulsbereich.....	96
71. Die letzte halbe Marathonstunde .....	97
<b>VIII. Kleine Tipps vor und für den Marathon</b> .....	<b>98</b>
72. Das Trinken während des Marathons vorher üben.....	98
73. Trinkstationen beim Marathon .....	99
74. Keine neuen Laufschuhe zum Marathon .....	99
75. Pflaster und Vaseline .....	100
76. Fußnägel schneiden .....	100
77. Powergels und Spezialgetränke während des Marathons .....	101

78. Einstellung auf den Marathon.....	101
79. Kilometerzeiten auf den Arm schreiben.....	102
80. Nach dem Marathon .....	104