

Inhalt

Vorwort	6	9. Energie	76
1. Grundsätzliches zum Marathontraining	8	Energiegewinnung	76
2. Das modulare Marathon-Trainingssystem	14	10. Training allgemein	82
3. Gründe, einen Marathon zu laufen	16	Die individuelle sportliche Leistungsfähigkeit eines Athleten	82
4. Marathon gestern und heute	20	Die motorischen Grundeigenschaften eines Marathon-Läufers	83
Marathon-Geschichte	20	Grundsätzliche Prinzipien eines erfolgreichen Ausdauertrainings	83
Marathon als Breitensport	22	11. Superkompensation	86
Die Entwicklung der Marathon-Weltbestzeit	26	Die positive und negative Superkompensation	86
Marathon Star-Läufer	28	Trainingsmethoden mit Superkompensationseffekt	87
Marathon in Deutschland	32	Regeneration	90
Marathon in Europa und der Welt	36	12. Training mit Pulskontrolle	92
5. Motivation und Zielsetzung	38	Bestimmung der maximalen Puls-/Herzfrequenz	93
6. Ausrüstung	42	Gruppierung der Herzfrequenz-Belastungszonen	94
Laufschuhe	42	Bestimmung der Ruhe-Herzfrequenz	94
Laufsocken	45	Bestimmung der Erholungs-Herzfrequenz	94
Laufbekleidung	46	13. Ausdauertraining	96
Kompressionskleidung für Läufer	48	Die sechs elementaren Trainingsmethoden für das Ausdauertraining	96
GPS für Läufer	52	Belastungsbereiche der aeroben und anaeroben Energiegewinnung	96
Musikgeräte für Läufer	57	Sauerstoffaufnahme-fähigkeit VO_{2max}	98
Stirnleuchten für Läufer	58	Höhentraining (Hypoxie-Training)	100
7. Stretching/Dehnung	60	Laktat, der Überlastungsschutz	107
Stretching, die besten Dehnungsübungen/Gymnastik	63	Laktat und Pulswert-Zuordnung	111
8. Lauftechnik	68	Leistungsdiagnostik	112
Die vier Phasen des Laufschriffs	68		
Körperhaltung	70		
Übungen Lauf-ABC/Laufschule	73		

14. Marathon-Training	118	21. Gewichtsreduzierung und	
Der Anfang	119	Fettverbrennung	274
Der Trainingsplan	120	Abnehmen mit System	274
Die Marathon-Trainingsqualität	120	Die Energiebilanz	275
Der Trainingsumfang	121	Varianten der Gewichtsreduzierung	280
Die Gestaltung von Trainingsreizen	122	Von 160 kg Übergewicht	
Laufzeitabellen	130	zum Ultraläufer	286
Tapering	130	22. Ernährung	288
Zielzeitbestimmung		Allgemeines	288
der Wettkampfzeiten	133	Blutgruppenabhängige Ernährung	289
Äquivalenz der Wettkampfzeiten	134	Das Prinzip der Verdauung	289
Leistungs-Check	137	Nahrungsergänzung/	
Sonstiges zum Marathontraining	137	Nahrungsempfehlung	290
15. Leistungserfassung und Analyse	142	Energiebedarf	292
16. Trainingspläne	146	Die sieben Bausteine der Ernährung	292
10-km-Trainingspläne		Die Lebensmittelpyramide	298
von 64:00 min bis 27:50 min	150	Muskelvitalstoffe	299
Halbmarathon-Trainingspläne		23. Ultramarathon	304
von 2:23 h bis 1:02 h	170	24. Trail-Running	312
Marathon-Trainingspläne		25. Erfahrungen von Marathonis	320
von 5:00 h bis 2:10 h	188	Marathon-Erfahrungen	
Jahrestraining mit Marathon-Zielzeiten		unterschiedlicher Altersgruppen	320
von 4:30 h bis 2:10 h	206	Erlebnisbericht eines Marathonlaufs	333
17. Marathon-Wettkampf	224	26. Anhang	338
Vor dem Start	224	Marathon-Reiseveranstalter	338
Während des Marathon-Wettkampfs	225	Marathon-Trainingsprotokoll (Muster) ...	340
Nach dem Marathon	243	Marathon- und Ultralaufveranstaltungen	
Meine Erfahrungen und Fehler bei		in Deutschland, Österreich und der	
Marathon-Wettkämpfen	244	Schweiz sowie die wichtigsten Läufe	
18. Muskulaturaufbau	248	im übrigen Ausland	342
19. Krafttraining	254	Marathon-Bestenlisten weltweit	344
Die Methoden des Krafttrainings	254	Marathon-Bestenlisten	
Fitness- und Ausdauertraining	255	in Deutschland	346
Kräftigungsübungen	258	Deutsche Marathon-Bestenlisten	
Ganzkörper-Fitnessübungen	260	nach Altersklassen	349
Krafttraining für Läufer	262	Bildnachweis	362
20. Sportmedizin	266	Schlagwortverzeichnis	364