

# Inhaltsverzeichnis

|                                             |   |
|---------------------------------------------|---|
| Einführung .....                            | 7 |
| Robert de Castella von Mike Jenkinson ..... | 9 |

## *Kapitel 1*

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Der nationale/internationale Wettkämpfer .....                                 | 33 |
| Die Entwicklung eines Trainingsprogramms .....                                 | 34 |
| Ein Bewußtsein für das Laufen .....                                            | 37 |
| Training unterhalb der Belastungsgrenze .....                                  | 39 |
| Das komplexe Trainingsprogramm .....                                           | 42 |
| Die Komponenten des komplexen Trainings .....                                  | 46 |
| Aufwärm-Übungen .....                                                          | 58 |
| Ein Langzeit-Konzept zum Erreichen von Erfolg .....                            | 62 |
| Gruppentraining .....                                                          | 64 |
| Gleichberechtigung: ja oder nein? .....                                        | 66 |
| Die Vorbereitung des Läufers auf den Wettkampf .....                           | 67 |
| Renntaktik .....                                                               | 70 |
| Erholung nach einem Rennen .....                                               | 73 |
| Auslandsreisen .....                                                           | 74 |
| Training für den nationalen/internationalen Marathonläufer .....               | 77 |
| Training für die nationale/internationale Marathonläuferin .....               | 78 |
| Training für den nationalen/internationalen 5—10 km Mittelstreckenläufer ..... | 79 |
| Training für die nationale/internationale 3—10 km Mittelstreckenläuferin ..... | 80 |
| Schwerpunkttraining für Spitzenathleten .....                                  | 81 |

## *Kapitel 2*

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Vom Freizeit-Läufer zum Marathonläufer .....              | 83  |
| Die Frau als Läuferin .....                               | 83  |
| Laufen zum Spaß und kürzere Rennen .....                  | 83  |
| Das Ziel, einen Marathon zu beenden .....                 | 93  |
| Marathonlauf in weniger als 3 Stunden .....               | 99  |
| Training und Wettkämpfe für Kinder .....                  | 100 |
| Laufen im Alter .....                                     | 104 |
| Die Perspektive der Frau im Laufsport .....               | 105 |
| Basistrainingsprogramm für Freizeit-Läufer .....          | 109 |
| Trainingsprogramm für Laufanfänger .....                  | 110 |
| Trainingsprogramme für Freizeit- und Marathonläufer ..... | 111 |
| Beginn des Marathontrainings .....                        | 112 |
| Training für den Marathon in unter 3 Stunden .....        | 114 |
| Training für Kinder .....                                 | 115 |
| Geschwindigkeitstabellen .....                            | 117 |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| <b>Kapitel 3</b>                                        |     |
| Dehnungsgymnastik und zusätzliches Training .....       | 119 |
| Übungen für empfindliche Muskeln .....                  | 120 |
| Gewichts- und Zirkeltraining .....                      | 124 |
| Leichtes Zirkeltraining .....                           | 126 |
| Radfahren .....                                         | 128 |
| Schwimmen .....                                         | 130 |
| Massage .....                                           | 132 |
| Höhentraining .....                                     | 133 |
| Doping .....                                            | 134 |
| <b>Kapitel 4</b>                                        |     |
| Laufschuhe, Bekleidung und Ausrüstung .....             | 137 |
| Was bei Trainingsschuhen zu beachten ist .....          | 138 |
| Orthopädische Einlagen .....                            | 143 |
| Bekleidung .....                                        | 145 |
| Zubehör .....                                           | 149 |
| <b>Kapitel 5</b>                                        |     |
| Verletzungen und Beschwerden .....                      | 154 |
| Verletzungsgrade .....                                  | 156 |
| Häufige Sportverletzungen .....                         | 157 |
| Anhang .....                                            | 168 |
| <b>Kapitel 6</b>                                        |     |
| Ernährung und Diät .....                                | 171 |
| Eine gute Trainingsdiät .....                           | 172 |
| Roberts Speiseplan .....                                | 181 |
| Ernährung vor dem Rennen .....                          | 182 |
| <b>Kapitel 7</b>                                        |     |
| Physiologie des Laufens (von Dr. Richard Telford) ..... | 191 |
| Aerobe und anaerobe Energieversorgung .....             | 192 |
| Faktoren für die Fitness im Dauerlauf .....             | 193 |
| Physiologische Klassifizierung des Lauftrainings .....  | 200 |
| Zusammenfassung von Robs Training .....                 | 206 |
| Spezielle Gruppen beim Laufen .....                     | 207 |
| <b>Kapitel 8</b>                                        |     |
| Laufen und Schwangerschaft .....                        | 214 |
| Laufen kontra Empfängnis? .....                         | 216 |
| Die 40 Wochen der Schwangerschaft .....                 | 217 |
| Aufbautraining nach der Geburt .....                    | 221 |
| Schwangerschaftsgymnastik .....                         | 222 |