

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Prof. Dr. August Kirsch	11
Ein notwendiges Vorwort	12
Einleitung	21
Das Waldnieler Lauftraining der reinen Ausdauermethode	24
Die Ausdauermethode des Laufes im Gegensatz zum Intervalltraining	28
Spezielle Unterschiede zwischen dem Intervalltraining und dem Ausdauertraining	36
Was sollte man vom Jogging wissen	39
Unsere Kinder und viele Erwachsene werden durch Ärzte verweichlicht	42
Das Lauftraining bis 1960	48
Die Lage im Spitzensport der Langstreckenläufer 1978	51
Der Mensch, das bestangepaßte Tier	54
Die Ausschaltung der modernen Risikofaktoren durch den Langlauf im »steady state«	57
Bindegewebe und seine Belastung durch Sport	69
Wird die Wirbelsäule durch Langlauf geschädigt	72
Physiologie des Kochsalzes für Langstreckenläufer	75
Stoffwechsel und Atmung	77
Trainingswirkungen an der Muskulatur, besonders der Beine, des Nervensystems und des Stoffwechsels	80
Die Schnellkraftleistung als Dauerübung — eine Gefahr!	82
Ist ein bestimmter Laufstil erforderlich?	85
60 Jahre lang 10 Jahre alt bleiben	87
Die Ausdauer des Kindes	91
Spezielle Elektrokardiogrammzeichen des trainierten Kindes	93
Das Herz des Kindes	99
Sport und Religion — Brief eines 19jährigen und die Antwort	106
Wille, Geist, Übung und Erziehung	113
Ausdauersport als notwendiges Freizeit- und Lebenselement	117
Kinder sind die geborenen Langstreckenläufer	119
Das Training des Kindes im Vorschulalter	121
Das spielerische Lauftraining für Kinder und Erwachsene	122
Ist die Ausdauer der Frau eine Hypothese?	128

Warum verbessern sich unsere 800 m-Läuferinnen seit 10 Jahren nicht?	133
Wie kam es zum 100 Meilen-Lauf der Frauen in Waldniel im März 1983?	136
Das Laufen im Alter	142
Helsinki — Weltmeisterschaften der Leichtathletik	145
32 Punkte zum Laufprogramm nach Dr. van Aaken im Jahre 1960	149
Die Praxis des Waldnieler Lauftrainings	152
Vorteile des Waldnieler Ausdauertrainings	164
Grundsätze der reinen Ausdauer Methode für den Sportler der Spitzenklasse	165
Die praktische Anwendung des Waldnieler Lauftrainings	167
Trainingsplan für Anfänger (12 Wochen)	169
12 Waldnieler Variationen für das Training von Fortgeschrittenen	175
Trainingsanweisungen für Marathon, 100 km und ultralange Strecken für Kinder, Frauen, Anfänger und Fortgeschrittene	178
Vorschläge zur Breitensportentwicklung bis in den Spitzensport hinein	187
Das Intervalltraining deutscher Prägung ab 1964 auf dem endgültigen Rückzuge	190
Die Weltkonferenz der Leichtathletiktrainer 1964 in Duisburg	194
Diskussionsbeitrag beim Weltkongreß von Roger Moens, Belgien gegen das Intervalltraining	199
Wissenschaftliche Begründung der Lauflehre	205
Beispiele zum Leistungsabfall durch falsches Training	210
Verunsicherung durch Normdenken in der Medizin	216
Bemerkungen zu Kazankinas Weltrekord über 1 500 m	222
Einiges aus der Lydiardmethode zum Mittel- und Langstreckenlauf	225
Interview mit Peter Snell	230
Wie sich Peter Snell auf Tokio vorbereitete	234
Peter Snell war nicht schnell, sondern ausdauernd	236
Zatopek über sein Training	237
Zum Tode von Alfred Shrubb	248
Wider die falschen Propheten: Zum Langstreckenlauf der Frauen, der älteren Menschen und Kinder	253
Aus dem Leben des Verfassers	263