

Inhaltsverzeichnis

Einführung

1. Leistungsphysiologie	13
2. Marathon-Konditions-Training	24
3. Schnelligkeit und das anaerobe Leistungsvermögen	35
4. Bahntraining	47
5. Cross-Training und -Rennen	56
6. Aufwärmen und Abwärmen	61
7. Kleidung und Schuhe für Training und Wettkampf	65
8. Taktik	69
9. Körpertemperatur, Elektrolyte und Laufen	80
10. Einige Bemerkungen zur Ernährung	86
11. Vermeidung von Verletzungen bzw. deren Heilung	93
12. Trainingspläne	96
13. Laufen für Jungen und Mädchen	179
14. Frauentraining	182
15. Training in den Ball- und Mannschaftsspielen	186