

*Jeff Galloway*

---

*Halbmarathon*

**ULB Darmstadt**



**16494291**



# INHALT

Einige Gründe für die wachsende Popularität der Halbmarathondistanz .....	7
Ziele und Prioritäten setzen .....	11
Wichtige Informationen für Ihre Gesundheit .....	15
Praktische Informationen: Schuhe, Zubehör usw. ....	20
Die Lauf-/Gehmethode nach Jeff Galloway .....	27
Die Wahl des richtigen Ziels ... und der richtigen Geschwindigkeit .....	33
Die Hauptbestandteile des Trainings .....	42
Körper, Geist und Seele reagieren positiv auf Training .....	47
Halbmarathon-Trainingsprogramme .....	50
Anfänger .....	52
Ziel: ankommen .....	54
Halbmarathon in der Zielzeit 2:30-3:00 h .....	56
Halbmarathon in der Zielzeit 1:59-2:29 h .....	60
Halbmarathon in der Zielzeit 1:45-1:58 h .....	64
Halbmarathon in der Zielzeit 1:30-1:44 h .....	68
Halbmarathon in der Zielzeit 1:15-1:29 h .....	72

<b>10</b>	Übungen, die das Laufen schneller und einfacher machen	76
<b>11</b>	Hügeltraining – Muskelkraft und mehr	82
<b>12</b>	Mit Schnelligkeitstraining zur Bestzeit	88
<b>13</b>	Wie Tempotraining funktioniert	102
<b>14</b>	Fahrplan für den Wettkampftag	106
<b>15</b>	Ihr persönliches Trainingstagebuch	119
<b>16</b>	Lauftechnik	129
<b>17</b>	Schneller laufen dank weniger Körperfett	140
<b>18</b>	Optimale Fettverbrennung	147
<b>19</b>	Der Einfluss der Blutzuckerkonzentration auf die Motivation	156
<b>20</b>	Die Ernährung eines Sportlers	162
<b>21</b>	So bleiben Sie motiviert	168
<b>22</b>	Crosstraining: alternatives Training für lauffreie Tage	171
<b>23</b>	Die richtige Strategie für jedes Wetter	183
<b>24</b>	Keine Ausreden!	197
<b>25</b>	Häufige Fragen und Probleme	202
<b>26</b>	Problembekämpfung bei Beschwerden und Schmerzen	211
<b>27</b>	Laufen nach dem 40., 50., 60. oder 70. Lebensjahr	221

