

Dietmar Lüchtenberg

Laufen in Schule, Verein und Freizeit



Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort: Laufen	7
2	Zielgruppenspezifische Laufausdauerschulung	9
2.1	Ausdauerleistungssport	9
2.2	Freizeit- und Breitensport	10
2.3	Schulsport	12
2.4	Gesundheitstraining	13
2.5	Senioren-sport	14
3	Traditionelle Organisationsformen des Laufens	17
3.1	Individuelles Laufen	17
3.2	Mit dem Partner laufen, in der Gruppe laufen	18
3.3	loggen für jedermann?	20
4	Verletzungsprophylaktisches Training	31
4.1	Aufwärmung	32
4.1.1	Allgemeine sportmedizinische Grundlagen	33
4.1.2	Maßnahmen der psycho-physischen Vorbereitung	37
4.2	Kräftigung	43
5	Leistungsoptimierendes Training	53
5.1	Konditionelle Aspekte	54
5.1.1	Methoden des Ausdauertrainings	54
5.1.2	Methoden des Krafttrainings	59
5.1.3	Laufspezifisches Krafttraining	64
5.2	Koordinative Aspekte (Laufverbessernde Übungen)	72
6	Alternative Organisationsform: RUN & BIKE	79
6.1	RUN & BIKE - eine neue Organisationsform des Ausdauersports	80
6.1.1	RUN & BIKE im Schulsport	85
6.1.2	RUN & BIKE im Freizeitsport/Vereinssport	96
6.1.3	RUN & BIKE als Leistungstraining des Triathleten	104

Inhaltsverzeichnis

7 Methoden und Möglichkeiten der Belastungs- und Trainingssteuerung	117
7.1 Trainingsplanung und Trainingsdokumentation	118
7.2 Conconi-Test	122
7.3 Unterstützende Maßnahmen der Trainingssteuerung	124
7.3.1 Herzfrequenzmessung als trainingssteuernder Parameter des Ausdauertrainings	124
7.3.2 Laktatmessung als trainingsteuernde Maßnahme des Ausdauertrainings	127
8 Planungsbeispiele	131
8.1 Freizeitbereich	132
8.2 Schulsportlicher Bereich	134
9 Literaturverzeichnis	147