

Kuno Hottenrott/Martin Zülch

Ausdauertrainer

LAUFEN

Training mit System

Mit Fotos von
Horst Lichte



Rowohlt

INHALT

- Laufen 7

- Ausrüstung 10

Die richtige Trainingsbelastung 14
Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung 14
Lactatmessung 17
Herzfrequenzmessung 23

Die Trainingsprogramme 32
Technik und Koordination 32
Lauf-Abc 33
Kondition: Programme und Trainingsbereiche 36
Das Training für den Freizeitjogger 65
Das Training für den Volksläufer 70
Das Training für den Marathonläufer 86
Das Trainingscamp 109

Dehnungsgymnastik 116
Übungen 117

Krafttraining 127
Muskeleinsatz beim Laufen 127
Kraftübungen 130
Krafttrainingsprogramme 143
Hinweise für die Trainingspraxis 144

Regeneration 146

Anhang	151
Tabelle Herzfrequenzwerte für das Training	151
Geschwindigkeitstabelle für den Lauf-Feldstufentest	152
Geschwindigkeitstabelle für den Conconi-Test	153
Geschwindigkeitstabelle für verschiedene Strecken	154
Literatur	156
Fotonachweis	157
Die Autoren	157