

796.42
796.0342

Herbert Steffny/Ulrich Pramann

Fit für den Marathon

In kleinen Schritten zum Erfolg:
Laufttraining für die 42,195-km-Distanz



Südwest

796.42



*Laufen tut der
ganzen Familie gut.*

Inhalt

Die Faszination Marathon

Mythos, Geheimnis, Erfolg

Die persönliche Bestandsaufnahme

Bin ich wirklich bereit?

Die richtige Ausrüstung

Das Marathontraining

Grundlagen – die Biologie des Laufens

Der Energiestoffwechsel

Trainingssteuerung nach Puls und Laktat

Die Formen des Lauftrainings

Das Rennen planen

Wie schnell im Wettkampf?

Trainingsplanung im Jahreszyklus

Der Countdown zum Marathon

Die Marathontrainingspläne

Mit Geduld durch die Mauer

Trainingsergänzungen und Alternativen 87

Dehnen und kräftigen 87

Ernährung – Power für den Marathon 95

Ernährungsgrundlagen und Alltagskost 95

Essen und Trinken rund ums Laufen 105

Kleine Verletzungen 111

Die Gefahr der Überlastung 111

Die häufigsten Beschwerden 114

Die Motivation 121

Der innere Schweinehund 121

Über dieses Buch 127

Register 128



Laufen ist ein Volkssport für jedermann. Und wenn aus Läufern Sieger werden, gibt das einen ganz besonderen Kick.