

Holle Bartosch

TEMPO-TRAINING *FÜR LÄUFER*

*SYSTEMATISCH ZUR NEUEN
PERSÖNLICHEN BESTZEIT*

forever .
young

COPRESS
SPORT

Inhalt

Kapitel 1: Angst vor und Sehnsucht nach ... Geschwindigkeit

Kapitel 2: Der Puls des Lebens

Benutzen Sie eine Pulsuhr.	n
Das Läuferherz kann mehr.	12
Ruheherzfrequenz.	13
Belastungsherzfrequenz.	13
Maximale Herzfrequenz (maxHF) für Rechner.	13
Maximale Herzfrequenz (maxHF) für Genau- Wissen-Woller.	15
Herzessache.	17
Und wie atme ich?.....	18
Die geheimnisvolle Schwelle zum roten Bereich.	19
IhrTrainingsbereich.	23
Die Übersicht IhrerTrainingsbereiche.	25

Kapitel 3: Auf Schritt und Tritt schneller, aber mit Haltung bitte.....

Der Laufschrift zum Abheben.	27
Haltung bitte.	29
Der Fußabdruck.	30
Die Landung.	30
Die Arme, ein lästiges Anhängsel?.....	32

Kapitel 4: Die Basis hält alles zusammen. 35

- I Extensiver Dauerlauf 35
 - Den Fettstoffwechsel aufwecken. 36
- I Intensiver Dauerlauf 37
- I Regenerationslauf 37

Kapitel 5: Rezepte fürs Tempo. 39

- I TechnikTrimm Dich: Das ABC des Laufens 39
- I Das Spiel mit der Geschwindigkeit: Fahrtspiel 44
- I Das Salz in der Suppe: Intervall-Lauf 44
 - Lockere, extensive Intervalle. 48
 - Harte, intensive Intervalle. 49
- I Abschmecken mit Geschwindigkeit pur:
 - Wiederholungslauf. 50
- I ... und der Tempolauf 51
- I In die Berg bin i gern: Bergläufe 51
 - Und rauf geht's-mit Stil und Klasse. 52
 - Bergab hilft das Gesetz der Schwerkraft. 53
 - Das Training 55

Kapitel 6: Sie sind Ihr bester Coach. 57

- I Ihr Rezept 58
- I Der Wochenzyklus 59
- I Der 4-Wochenzyklus 60
- I Das Trainingsjahr in Etappen 60
 - 1. Vorbereitungsperiode I:
 - Sie Schaffen die allgemeine Grundlage. 61
 - 2. Vorbereitungsperiode II:
 - Sie steigern die Intensität Ihres Trainings. 62
 - 3. Wettkampfperiode: Ihr heiß ersehnter Wettkampf. 62
 - 4. Übergangsperiode: Ihre wohlverdiente Laufpause. 62
- I Zutaten, die Sie für Ihre Trainingsrezepte kennen sollten. 63
- I Die Trainingseinheit 64
 - Die Vorspeise: Warm up. 64
 - Ihre Hauptmahlzeit 67
 - Das Dessert: Cool down. 67

Kapitel 7: Der Lebenslauf-genau geplant	69
I Der Zehner	72
Die Meilensteine	73
Der geplante Zehner	73
I Der Halbe	81
Die Meilensteine	81
Der geplante Halbe	81
I Der Marathon	86
Die Meilensteine	88
Der geplante Marathon	89
Ein paar Tipps für den großen Tag	95
Kapitel 8: Geheimnisse für faule Läufer	99
I Klug dehnen und schneller werden	99
I Kraft trifft Ausdauer	107
I Fremdgehen erlaubt	116
I In der Ruhe liegt die Kraft	116
Regenerationsbeschleuniger	119