

MARATHON

A large crowd of marathon runners is shown from a high-angle perspective, filling a city street. The runners are wearing various athletic gear, including tank tops, t-shirts, and shorts. Many have race bibs pinned to their chests. The background shows city buildings, traffic lights, and street signs, including one with a left-pointing arrow. The scene is bright and sunny, suggesting a clear day for the race.

You can do it!

Jeff Galloway

Meyer & Meyer Verlag

Meinungen	10
Vorwort	12
Einleitung: Warum ausgerechnet Marathon?	14

TEIL I

Training	18
1 Start ins Marathontraining	19
1.1 Die Grundlagen Ihres Marathonprogramms	19
1.2 Dauerläufe (lange Läufe) + Förderhaltungsläufe (Läufe über 60 Minuten) + Regeneration	24
1.3 Häufig gestellte Fragen	30
2 Der lange Lauf	34
3 Gehpausen	40
3.1 Unser Lauferbe	41
3.2 Schneller laufen mit Gehpausen	43
3.3 Häufig gestellte Fragen	52
4 Lauftechnik	56
4.1 Haltung	57
4.2 Abdruck vom Boden	58
4.3 Zu lange Schritte	59
4.4 Beseitigung von Technikproblemen	62
5 Cross-Training	66
5.1 Die besten Trainingsformen	67
5.2 Laufen im Wasser (Aqua jogging)	69
5.3 Krafttraining	72
6 Die Programme	75
6.1 Anfängerprogramm	76
6.2 „Finisher“-Programm	80
6.3 Fatburning	84
6.4 Marathon in der Zielzeit von 4h:40	88
6.5 Marathon in der Zielzeit von 4h:20	92
6.6 Marathon in der Zielzeit von 4h:00	96
6.7 Marathon in der Zielzeit von 3h:45	100
6.8 Marathon in der Zielzeit von 3h:30	104
6.9 Marathon in der Zielzeit von 3h:15	108
6.10 Marathon in der Zielzeit von 2h:59	112
6.11 Marathon in der Zielzeit von 2h:39	116



TEIL II

Inspiration122

7	Motivation	123
7.1	Vertrauen in das Programm	124
7.2	Die richtige Gruppe motiviert	125
7.3	Beobachten Sie Ihren Blutzuckerspiegel	126
7.4	Wie Sie Ihre Trägheit überwinden	127



TEIL III

Der große Tag130

8	Countdown	131
8.1	Zwei Tage vor dem Rennen	131
8.2	Vermeiden Sie dehydrierende Substanzen	133
8.3	Medikamente	134
8.4	Essen Sie das Richtige	134
8.5	Schauen Sie sich den Startplatz genau an	135
8.6	Ruhe	135
8.7	Trinkempfehlungen	136
8.8	Essen Sie vor dem Start	136
8.9	Starten Sie langsam	136
8.10	Essen Sie während des Laufens	137
8.11	Tipps zur Tempogestaltung	138
8.12	Checklisten für den Marthontag	140



9	Regeneration und mehr	144
9.1	Das Tief nach dem Rennen	144
9.2	Ein neues Ziel	145
9.3	Der Körper folgt dem Geist	145
9.4	Hören Sie nicht auf, sich zu bewegen!	145
9.5	Laufen Sie noch immer nicht im Renntempo	147
9.6	Wiederaufnahme der langen Läufe	147
9.7	Ihr nächster Marathon	148
9.8	Verlassen Sie sich auf die Gruppe	149



TEIL IV

Schneller laufen152

10	Zeitziele im Marathon	153
10.1	Warum schneller laufen?	154
10.2	Das Zeitziel	155
10.3	Vorhersage Ihrer Marathonzeit	155
10.4	Doppeltes Training ist notwendig	156



10.5	Variationen des Zeitziels	157
10.6	Der langsame Marathon	158
10.7	Alternativen zu einem Zeitziel	159
10.8	Häufig gestellte Fragen	160
11	Überlegungen zum Schnelligkeitstraining	162
11.1	Das Risiko der Schnelligkeit	164
11.2	Regeneration	164
11.3	Belastungskontrolle	165
11.4	Den Kilometerumfang steigern	166
11.5	Wie viele Tage in der Woche?	167
11.6	Eine Marathonbestzeit mit 62 Jahren	168
11.7	Ältere Läufer	168
11.8	Laufen Sie bei den langen Läufen langsam	171
11.9	Steigerungsläufe	171
12	Hügeltraining	174
12.1	Hügeltraining entwickelt schnellkräftige Muskeln	174
12.2	Grundlagen des Hügeltrainings	176
12.3	Planung	177
12.4	Lauftechnik bei den Hügelläufen	178
12.5	Häufig gestellte Fragen	181
13	Das Spiel mit der Schnelligkeit	183
13.1	Schnelligkeitstraining in der Gruppe	184
13.2	Die Wahl Ihrer Zielzeit	185
13.3	Marathonspezifische Schnelligkeitsarbeit	186
13.4	Regeneration	187
13.5	Aufwärmen	188
13.6	Stretching	189
13.7	Wiederholungsläufe über 1,6 km	189
13.8	Tempogestaltung	191
13.9	Fartlek	195
13.10	Mentale Stärke	198
13.11	Marathontest	198
13.12	Marathonrennstil	200
13.13	Häufig gestellte Fragen	203



TEIL V

Ernährung und Fatburning204

14	Fatburning als Lifestyle	205
14.1	Fett als Brennstoff	206
14.2	Was ist überhaupt Fett?	207





14.3	Die Fettspeicherung	208
14.4	Fett sammelt sich mit zunehmendem Alter an	208
14.5	Sport schützt vor Erkrankungen	210
14.6	Nach 45 Minuten beginnt die Fettverbrennung	212
14.7	Aerobe Aktivität	214
15	Ernährung und Wohlbefinden	220
15.1	Essen Sie den ganzen Tag	221
15.2	Was Sie essen, macht den Unterschied	223
15.3	Appetitregulation	227
16	Steigende Blutzuckerwerte und Motivation	230
16.1	Die Blutzuckerherausforderung	231
16.2	Die Wichtigkeit des Frühstücks	233
16.3	Verlängerung der Läufe und Kontrolle der BZK	234
16.4	Blutzuckersteigernde Maßnahmen	235
16.5	Energiereiche Nahrungsmittel	235
17	Die Marathonernährung	238
17.1	Nahrung für die Muskeln	238
17.2	Trainieren Sie Ihren Magen für den Marathon	238
17.3	Flüssigkeiten	240
17.4	Essen während des Marathons	243

TEIL VI

Tipps aus der Praxis245

18	Wenn man älter wird	246
18.1	Intakte Knochen und Gelenke	246
18.2	Vitalität und Einstellung	247
18.3	Leistungstipps für über 40 Jahre alte Läufer	248
18.4	Trainingsplan	251
18.5	Verletzungsrisiken	252
18.6	Große und schwere Läufer	254
19	Verletzungen und Unterbrechungen	256
19.1	Anzeichen einer Verletzung	257
19.2	Die Behandlung von Verletzungen	259
19.3	Verletzungszeitplan	262
19.4	Unterbrechungen	263
19.5	Das Tempo des langen Laufs nach einer Pause	264
19.6	Streckenverlängerung	265
20	Atemtechnik und Stretching	266
20.1	Atmung	266
20.2	Seitenstiche	267

20.3	Stretching	268
21	Laufen bei Hitze und Kälte	270
21.1	Laufen bei Kälte	270
21.2	Laufen bei Hitze	273
21.3	Temperaturen von 12° C oder darüber	275
21.4	Hitzschlaggefahr	279
21.5	Hyponatriämie oder Wasservergiftung	281
22	Herzfrequenzmessgeräte	283
22.1	Ruheherzfrequenz	285
22.2	Tempokontrolle	286
22.3	Tempogestaltung	289
22.4	Schnelligkeitstraining mit einem Herzfrequenzmessgerät	290
23	Laufschuhe	292
23.1	Vorteile eines guten Laufladens	292
23.2	Eigenständige Schuhwahl	292
23.3	Definitionen	295
Anhang		296
Voraussage Ihrer Wettkampfleistung		297
Rennleistungsprognose		299
Tempotabelle		302
Bildnachweis		304

