

Sina Schielke

*schön &
schnell*

Das Laufbuch für Frauen

in Zusammenarbeit mit
Christof Baur / Bernd Thurner

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Steckbrief	7
Tipps vor dem Start – Die wichtigsten Trainingsgrundlagen	8
Training mit System	9
Trainieren Sie regelmäßig!	9
Passen Sie das Training an Ihre Bedürfnisse an!	9
Auf den Rhythmus kommt es an	12
Motivation – das A und O beim Training	14
Setzen Sie sich ein Ziel!	14
Trainieren Sie in der Gruppe!	15
Belohnen Sie sich!	15
Meine Ausrüstung – funktionell und schön	16
Das wichtigste für Läufer – der Schuh	16
Das richtige Outfit	19
Der richtige Untergrund	20
Laufen auf Bahnen und in freier Natur	20
Gras und Sand	21
Check it out! – Testen Sie Ihre Fitness	22
Start klar für den Check-up	23
Der Körper-Check	23
Leistungs-Check	27
Mein Trainingskonzept – Das umfassende Erfolgsprogramm	44
Die richtige Lauftechnik – Koordinationstraining	45
Bewegung nach vorne und nicht nach oben	46
Laufen auf dem Vorfuß	46
Das Lauf-ABC	48
Stabilisierende Übungen	57
Power für Powerfrauen – Krafttraining	62
Läufer brauchen Muskeln	62
Meine Trainingsmethoden	63
Meine Kraftübungen	69
Kraftorientiertes Laufen	79

Abnehmen und gesund bleiben – Das Ausdauertraining	82
Was verändert sich durchs Laufen?	82
Training im aeroben Bereich	86
Die Trainingsbereiche	89
Die maximale Herzfrequenz	89
Maximum Speed – Das Schnelligkeitstraining	93
Schnellkrafttraining	94
Die Bewegungsschnelligkeit	96
Die Schnelligkeitsausdauer	97
Die Wahrheit über das Dehnen – Beweglichkeitstraining	98
Statisches und dynamisches Dehnen	98
Die besten Dehnübungen	101
Trainingsplanung	107
Trainingsplan für Hobbyläufer	108
Trainingsplan für Gesundheitssportler	110
Trainingsplan zur Gewichtsreduktion	112
Trainingsplan für Fitnesssportler	114
Trainingsplan für Verletzungsgeplagte	116
Trainingsplan für Marathonläufer	118
Mein Speiseplan – Essen Sie sich fit	120
Energiebilanz und Energieversorgung	121
Fett – Energiereserven im Überfluss	122
Kohlenhydrate – Benzin für den Organismus	123
Eiweiß – Der natürliche Schlankmacher	128
Weitere Schlankmacher	129
Meine Ernährungstipps für Sportler	129
Das Wichtigste: Trinken Sie!	130
Natürliches Doping für den Organismus	130
Ernährungstipps auf einen Blick	134
Literatur	140
Rent a coach – Hilfe vom Profi	141
Register	142