



Athletiktraining für Ausdauersportler

blv

Mehr Kraft, Energie und Beweglichkeit

MARKUS PABST
ANDREAS BUTZ

Was Sie in diesem Buch finden

Einführung	7
Bedienungsanleitung für diesen Ratgeber	8
Motivation – Athletik macht schön und schnell	9
Mehr Leistung und weniger Verletzungen	11
Das Prinzip 6 aus 4	16
Trainingsplan START	20
Trainingsplan FITNESS	22
Trainingsplan UMFANG	24
Trainingsplan TEMPO	26



Vier Stufen zum Erfolg 29

Die Laufcampus-Methode für Athletiktraining	30
Stufe I – Stabilität	38
Für mehr Kontrolle – Bauchnabel rein, Schultern runter!	46
Stufe II – Beweglichkeit	58
Mythen & Legenden: Dehnen ja oder nein?	78
Stufe III – Kräftigung	80
Stufe IV – Elastizität	102

Das Lauf-ABC 113

Die Basis für engagierte Läufer	114
Lauftechnik-Übungen	115
Was Ihr Training ergänzt	123
Übersicht der Übungen	124
Stichwortverzeichnis	125
Über die Autoren	127

