

FRANK SHORTER

LAUFEN

**DAS TRAININGSBUCH FÜR ANFÄNGER
UND FORTGESCHRITTENE**

INHALT

6 VORWORT

8 DIE GRUNDLAGEN

- 10 Was Laufen bewirkt
- 14 Wie fit sind Sie?
- 16 Die richtige Bekleidung
- 20 Die richtigen Laufschuhe
- 24 Ausrüstung und technische Hilfsmittel
- 26 Bevor Sie loslaufen
- 28 Das erste Mal
- 32 Die richtige Lauftechnik
- 34 Das Anfängerprogramm

36 VORBEREITUNG UND KRAFTTRAINING

- 38 Warm-up
- 40 Cool-down
- 42 Dehnübungen
- 50 Kräfttraining
- 60 Warm-up und Dehnen
- 61 Kräftigungsübungen und Cool-down
- 62 Selbstmassage mit der Hartschaumrolle

64 SO BLEIBEN SIE DABEI

- 66 Individueller Körperbau und Laufen
- 68 Die Motivation
- 70 Das Trainingstagebuch
- 71 Trainieren im Alltag
- 72 Die richtige Ernährung
- 76 Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt
- 78 Das Altern aufhalten
- 80 Laufen und abnehmen
- 82 Das Abnehmprogramm

84 TRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE

- 86 Technik
- 96 Sportverletzungen
- 98 Verletzungen vorbeugen
- 100 Knieverletzungen
- 102 Rücken- und Hüftschmerzen
- 104 Fuß- und Knöchelverletzungen
- 108 Programm zur Erhaltung des Leistungsniveaus

110 TRAINING FÜR PROFIS

- 112 Intervalltraining
- 116 Intervalltrainingsprogramm
- 118 Bergtraining
- 120 Verschiedene Untergründe

- 122 Trainingsstrecken
- 124 Atmen
- 126 Hinweise für Ihre Sicherheit

128 WETTKÄMPFE

- 130 Die Vorbereitung
- 132 Energien bündeln
- 134 Essen für den Sieg
- 136 Letzte Vorbereitungen
- 138 Vor dem Wettkampf
- 140 Während des Wettkampfs
- 144 Nach dem Wettkampf
- 146 Das Training wieder aufnehmen
- 148 Das 5-Kilometer-Programm
- 150 Das 10-Kilometer-Programm
- 152 Das Halbmarathon-Programm
- 154 Das Marathon-Programm
- 156 Register
- 160 Dank