

**Das Buch vom**

# **LAUFEN**

**Hubert Beck**

**Wie man erfolgreich zum Jogger oder Läufer wird**

Trainingspläne, Ernährung, Gymnastik, Krafttraining und  
Ausrüstung für Einsteiger, Fortgeschrittene und Leistungssportler

5-km-, 10-km- und Halbmarathon-Training

**COPRESS**  
**SPORT**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>6</b>	Bindegewebe (Faszien) .....	77
<b>1. Grundsätzliches zum Lauftraining</b> ....	<b>8</b>	Übungen mit der Faszienrolle .....	79
<b>2. Das modulare Lauf-Trainingssystem</b> .....	<b>14</b>	Stretching, die besten Dehnungsübungen/Gymnastik .....	80
<b>3. Gründe, um zu laufen</b> .....	<b>16</b>	<b>9. Lauftechnik</b> .....	<b>84</b>
<b>4. Laufen – gestern und heute</b> .....	<b>22</b>	Die vier Phasen des Laufschriffs .....	85
Die Geschichte des Laufens .....	22	Lauftechnik / Laufstil .....	86
Laufen heute: Die aktuelle Laufentwicklung und Bestzeiten ..	31	Laufstil und Koordinationsübungen des Lauf-ABCs .....	89
Die Laufentwicklung in Deutschland .....	38	Übungen Lauf-ABC/Laufschule .....	89
<b>5. Motivation und Zielsetzung</b> .....	<b>46</b>	<b>10. Energie</b> .....	<b>92</b>
<b>6. Lauf-Beginner</b> .....	<b>50</b>	Energiegewinnung .....	92
Der Beginn .....	50	Die fünf Energielieferanten der Muskulatur .....	95
Grundsätzliches zum Anfang .....	51	<b>11. Training allgemein</b> .....	<b>98</b>
Sub 20-Minuten-Training .....	52	Die individuelle Leistungsfähigkeit eines Athleten .....	98
Sub 60-Minuten-Training .....	53	Die motorischen Grundeigenschaften eines Langstrecken-Läufers .....	99
<b>7. Ausrüstung</b> .....	<b>54</b>	Grundsätzliche Prinzipien eines erfolgreichen Ausdauertrainings ..	100
Laufschuhe .....	54	Trainingsperioden .....	102
Laufsocken .....	59	<b>12. Superkompensation</b> .....	<b>104</b>
Trinkgürtel und Laufrucksack .....	60	Die positive und negative Superkompensation .....	104
Laufbekleidung .....	61	Trainingsmethoden mit Superkompensationseffekt .....	106
Kompressionskleidung für Läufer ....	64	<b>13. Regeneration</b> .....	<b>108</b>
GPS für Läufer .....	68	Maßnahmen zur Regeneration während eines Langstrecken-Trainings .....	108
Musikgeräte für Läufer .....	72		
Stirnleuchten für Läufer .....	74		
<b>8. Stretching/Dehnung</b> .....	<b>76</b>		
Verschiedene Arten der Dehnung ....	76		

Regenerative Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme nach einer Trainingsbelastung .....	109	<b>19. Wettkampf</b> .....	<b>220</b>
Nahrungsergänzung zur Regeneration .....	109	Vor dem Start .....	220
<b>14. Training mit Pulskontrolle</b> .....	<b>110</b>	Während des Wettkampfs .....	221
Bestimmung der maximalen Puls-/Herzfrequenz .....	111	Nach dem Wettkampf .....	237
Bestimmung der Ruhe- Herzfrequenz .....	112	<b>20. Muskulaturaufbau</b> .....	<b>238</b>
Bestimmung der Erholungs- Herzfrequenz .....	112	<b>21. Krafttraining</b> .....	<b>244</b>
<b>15. Ausdauertraining</b> .....	<b>114</b>	Die Methoden des Krafttrainings ....	245
Die sechs elementaren Trainings- methoden für das Ausdauer- training .....	114	Zusammenhang von Krafttraining und Umfang bei Kraftübungen ...	245
Belastungsbereiche der aeroben und anaeroben Energiegewinnung ....	114	Kräftigungsübungen .....	248
Sauerstoffaufnahmefähigkeit VO <sub>2</sub> max .....	116	Ganzkörper-Fitnessübungen .....	250
Höhentraining (Hypoxie-Training) ...	118	Krafttraining für Läufer .....	252
Laktat, der Überlastungsschutz .....	124	<b>22. Sportmedizin</b> .....	<b>256</b>
Leistungsdiagnostik .....	128	<b>23. Gewichtsreduzierung und Fettverbrennung</b> .....	<b>266</b>
<b>16. Wettkampf-Training</b>		Abnehmen mit System .....	266
<b>Langstreckenlauf</b> .....	<b>132</b>	Die Energiebilanz .....	267
Langstreckentraining nach Umfang und Intensität .....	134	Varianten der Gewichtsreduzierung .....	272
Die Gestaltung von Trainings- reizen .....	134	<b>24. Ernährung</b> .....	<b>278</b>
Wettkämpfe .....	140	Allgemeines .....	278
Äquivalenz der Wettkampfzeiten ....	144	Das Prinzip der Verdauung .....	279
Leistungs-Check .....	146	Nahrungsergänzung / Nahrungsempfehlung .....	281
Sonstiges zum Wettkampf- Training .....	147	Energiebedarf .....	282
<b>17. Leistungserfassung und Analyse</b> .....	<b>152</b>	Sportlerernährung .....	283
<b>18. Trainingspläne</b> .....	<b>156</b>	Die sieben Bausteine der Ernährung ..	283
5-km-Trainingspläne mit den Ziel- zeiten 31:00 min bis 13:30 min ....	160	Zusammensetzung der Nahrung ....	290
10-km-Trainingspläne mit den Ziel- zeiten 64:00 min bis 27:50 min ...	180	Muskelvitalstoffe .....	291
Halbmarathon-Trainingspläne mit den Zielzeiten 2:23 h bis 1:02 h ....	200	Ernährungs-Bewusstsein .....	292
		<b>25. Mentaltraining für Läufer – Die Kraft der Gedanken</b> .....	<b>296</b>
		<b>26. Lauf-Stars</b> .....	<b>300</b>
		<b>27. Ausblick</b> .....	<b>310</b>
		<b>28. Anhang</b> .....	<b>314</b>
		Bildnachweis .....	314
		Schlagwortverzeichnis .....	316
		Der Autor .....	318