

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	6	<b>9. Energie</b> .....	92	<b>14. Marathontraining</b> .....	134	<b>21. Gewichtsreduzierung und Fettverbrennung</b> .....	290
<b>1. Grundsätzliches zum Marathontraining</b> .....	8	Energiegewinnung .....	98	Der Anfang .....	135	Abnehmen mit System .....	290
<b>2. Das modulare Marathon-Trainingssystem</b> .....	14	<b>10. Training allgemein</b> .....	98	Der Trainingsplan .....	136	Die Energiebilanz .....	291
<b>3. Gründe, einen Marathon zu laufen</b> .....	16	Die individuelle sportliche Leistungsfähigkeit eines Athleten .....	98	Die Marathon-Trainingsqualität .....	136	Varianten der Gewichtsreduzierung .....	296
<b>4. Marathon gestern und heute</b> .....	20	Die motorischen Grundeigenschaften eines Marathonläufers .....	98	Der Trainingsumfang .....	137	Von 160 kg Übergewicht zum 88-kg-Ultraläufer .....	302
Marathon-Geschichte .....	20	Grundsätzliche Prinzipien eines erfolgreichen Ausdauertrainings .....	98	Die Gestaltung von Trainingsreizen .....	138	<b>22. Ernährung</b> .....	304
Marathon als Breitensport .....	22	<b>11. Superkompensation</b> .....	102	Laufzeitablenkungen .....	146	Allgemeines .....	304
Die Entwicklung der Marathon-Weltbestzeit .....	26	Die positive und negative Superkompensation .....	102	Tapering .....	146	Blutgruppenabhängige Ernährung .....	305
Marathon-Star-Läufer .....	28	Trainingsmethoden mit Superkompensationseffekt .....	102	Zielzeitbestimmung der Wettkampfzeiten .....	150	Das Prinzip der Verdauung .....	305
Marathon in Deutschland .....	41	Regeneration .....	102	Äquivalenz der Wettkampfzeiten .....	151	Nahrungsergänzung/ Nahrungsempfehlung .....	307
Marathon-Statistik 2022 .....	43	<b>12. Training mit Pulskontrolle</b> .....	108	Leistungs-Check .....	153	Energiebedarf .....	308
<b>5. Motivation und Zielsetzung</b> .....	48	Bestimmung der maximalen Puls-/Herzfrequenz .....	109	Sonstiges zum Marathontraining .....	155	Die sieben Bausteine der Ernährung .....	308
<b>6. Ausrüstung</b> .....	52	Gruppierung der Herzfrequenz-Belastungszonen .....	110	<b>15. Leistungserfassung und Analyse</b> .....	158	Die Lebensmittelpyramide .....	316
Laufschuhe .....	52	Bestimmung der Ruhe-Herzfrequenz .....	110	<b>16. Trainingspläne</b> .....	166	Muskelvitalstoffe .....	316
Laufsocken .....	56	Bestimmung der Erholungs-Herzfrequenz .....	110	10-km-Trainingspläne von 64:00 min bis 27:50 min .....	162	<b>23. Ultramarathon</b> .....	322
Trinkgürtel und Laufrucksack .....	58	<b>13. Ausdauertraining</b> .....	112	Halbmarathon-Trainingspläne von 2:23 h bis 1:02 h .....	186	<b>24. Trail-Running</b> .....	330
Laufbekleidung .....	59	Die sechs elementaren Trainingsmethoden für das Ausdauertraining .....	112	Marathon-Trainingspläne von 5:00 h bis 2:10 h .....	204	<b>25. Mentaltraining für Läufer</b> .....	340
Kompressionskleidung für Läufer .....	62	Belastungsbereiche der aeroben und anaeroben Energiegewinnung .....	112	Jahrestraining mit Marathon-Zielzeiten von 4:30 h bis 2:10 h .....	222	<b>26. Anhang</b> .....	342
GPS für Läufer .....	66	Sauerstoffaufnahme-fähigkeit $VO_2max$ .....	114	<b>17. Marathon-Wettkampf</b> .....	240	Marathon-Reiseveranstalter .....	342
Musikgeräte für Läufer .....	70	Höhentraining (Hypoxie-Training) .....	116	Vor dem Start .....	240	Marathon-Trainingsprotokoll (Muster) .....	344
Stirnleuchten für Läufer .....	71	Laktat, der Überlastungsschutz .....	123	Während des Marathon-Wettkampfs .....	241	Marathon- und Ultraläuferveranstaltungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz sowie die wichtigsten Läufe im übrigen Ausland .....	346
<b>7. Stretching/Dehnung</b> .....	74	Laktat und Pulswert-Zuordnung .....	127	Nach dem Marathon .....	259	Marathon-Bestenlisten weltweit .....	350
Stretching, die besten Dehnungsübungen/Gymnastik .....	74	Leistungsdiagnostik .....	127	Meine Erfahrungen und Fehler bei Marathon-Wettkämpfen .....	260	Marathon-Bestenlisten in Deutschland .....	352
<b>8. Lauftechnik</b> .....	84	<b>18. Muskulaturaufbau</b> .....	264	<b>18. Muskulaturaufbau</b> .....	264	Deutsche Marathon-Bestenlisten nach Altersklassen .....	355
Die vier Phasen des Laufschriffs .....	84	<b>19. Krafttraining</b> .....	270	<b>19. Krafttraining</b> .....	270	Bildnachweis .....	368
Körperhaltung .....	86	Die Methoden des Krafttrainings .....	270	Die Methoden des Krafttrainings .....	270	Schlagwortverzeichnis .....	370
Übungen Lauf-ABC/Laufschule .....	89	Fitness- und Ausdauertraining .....	271	Fitness- und Ausdauertraining .....	271		
		Kräftigungsübungen .....	274	Kräftigungsübungen .....	274		
		Ganzkörper-Fitnessübungen .....	276	Ganzkörper-Fitnessübungen .....	276		
		Krafttraining für Läufer .....	278	Krafttraining für Läufer .....	278		
		<b>20. Sportmedizin</b> .....	282	<b>20. Sportmedizin</b> .....	282		