

1. Vorwort

- ☺ "warm-up" - Einleitung

2. Motivation

- ☺ Sport ist Mord
- ☺ Runners High oder "im Rausch des Laufens"
- ☺ Zielfindung und Zielsetzung
- ☺ Entscheidungshilfen zur Zielsetzung
- ☺ Verankerung (Zielimplementierung)
- ☺ Körperprogrammierung
- ☺ Mentalllauf
- ☺ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

3. Leistungsdiagnostik

- ☺ Laktat-Stufentest
- ☺ Conconitest
- ☺ Schnelligkeitstest
- " Lauf
- " Rad
- ☺ Einflussfaktoren
- " Infekte
- " Temperatur
- " Höhenunterschiede

4. Trainingsplanung

- ☺ Trainingsreiz und Anpassung (Superkompensation)
- ☺ Das Alter
- ☺ Immunsystem und Stress
- ☺ Sportlerherz
- ☺ Atmung
- ☺ warm-up" und "cool-down"
- ☺ Lauf ABC-Training
- ☺ Trainingssystematik
- ☺ Trainingsmerkmale und -zonen
- " Laufen
- o Regeneration
- o Fettstoffwechseltraining
- o GA 1 Dauerlauf
- o GA 1 - 2 Fahrtspiel
- o GA 2 schneller Dauerlauf
- o ST - Berg-, Strand-,
- o ST Treppenlauf
- o ST - Intervallmethode
- o ST- Crescendo Lauf
- " Radfahren
- o Regeneration
- o Fettstoffwechseltraining
- o GA 1 Grundlagenausdauerfahrt
- o GA 1 - 2 Fahrtspiel
- o GA 2 intensive Radfahrt
- o ST - Kraftausdauer, Bergfahrt
- ☺ Trainingsgrundregeln
- ☺ Gruppentraining
- ☺ Zyklische Jahresgestaltung des Trainings
- ☺ Wintertraining
- ☺ Tipps zum Erstellen von Trainingsplänen
- ☺ Ausrüstung

5. Regeneration

- ☺ Stress
- ☺ Cool-down und warm-up
- " Dehnung
- ☺ Krafttraining
- " Muskelfasern
- " Laufunterstützend
- " Laufkompensierend
- " Muskelkater
- " Seitenstechen
- ☺ Ernährung
- " Body Mass Index (BMI)
- " Bioimpedanz-Methode
- " Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln

der DGE

- ☺ Vitamine und Mineralstoffe
- ☺ Lebenselixiere aus Fernost
- " Cordyceps sinensis - chinesischer Raupenpilz
- " Ling zhi oder Reishi - glänzender Lackporling
- " Shii take
- ☺ ZEN-Meditation
- " Sitzen - Zazen
- " Anspannung und Entspannung im Zen
- " Ostasiatische Sportarten im Sinne des Zen
- ☺ Sportmassage
- ☺ Sauna
- ☺ Schlafen

6. Anhang

- ☺ Tipps für einen Marathonlauf
- ☺ Trainingspläne
- " Fitnesssportler
- " Leistungsorientierter Ausdauersportler
- " Wettkampfvorbereitung
- " Kopiervorlage Monatsplan
- ☺ Dehnübungen
- ☺ Kraftübungen
- ☺ Literatur
- ☺ Der Autor
- ☺ Sachwortregister

ung

"im Rausch des Laufens"

elsetzung

n zur Zielsetzung

plementierung)

erung

entspannung nach Jacobson

e

mpassung (Superkompensation)

Stress

ol-down"

e und -zonen

ining

uerlauf

de

f

ining

ausdauerfahrt

dfahrt

Bergfahrt

eln

staltung des Trainings

von Trainingsplänen

arm-up

d

BMI)

mode