



1 Angst vor und Sehnsucht ... 8 nach ... Geschwindigkeit

2 Der Puls des Lebens 12

- Benutzen Sie eine Pulsuhr..... 14
- Das Läuferherz kann mehr 14
- Die Ruheherzfrequenz 14
- Die Belastungsherzfrequenz..... 15
- Maximale Herzfrequenz (maxHF)... 15
für Rechner
- Maximale Herzfrequenz (maxHF)... 17
für Genau-Wissen-Woller
- Herzenssache 19
- Und wie atme ich?..... 19
- Die geheimnisvolle Schwelle zum .. 20
roten Bereich
- Noch ein paar Worte zum Laktat ... 23
- Ihr Trainingsbereich 24
- Die Übersicht Ihrer 25
Trainingsbereiche

3 Auf Schritt und Tritt 26 schneller, aber mit Haltung bitte

- Der Laufschrift zum Abheben 28
- Haltung bitte 30
- Der Fußabdruck..... 30
- Die Landung 30
- Die Arme, ein lästiges Anhängsel?.. 32

4 Die Basis hält alles 34 zusammen

- Extensiver Dauerlauf 36
- Intensiver Dauerlauf..... 37
- Regenerationslauf 37



5 Rezepte fürs Tempo 38

- Technik-Trimm-Dich: 40
Das ABC des Laufens
- Das Spiel mit der Geschwindigkeit: Fahrspiel 44
- Das Salz in der Suppe: Intervall-Lauf 45
- Abschmecken mit Geschwindigkeit pur: Wiederholungslauf ... 50
- ... und der Tempolauf 51
- In die Berg bin i gern: Bergläufe 51

6 Sie sind Ihr bester Coach. ... 56

- Ihr Rezept 58
- Der Wochenzyklus 59
- Der 4-Wochenzyklus 60
- Das Trainingsjahr in Etappen 60
- Zutaten, die Sie für Ihre Trainingsrezepte kennen sollten 62
- Die Trainingseinheit 65

7 Der Lebenslauf – genau geplant 68

- Der Zehner 72
- Der Halbe 80
- Der Marathon 87

8 Geheimnisse für faule Läufer 96

- Klug dehnen und schneller werden 98
- Kraft trifft Ausdauer 105
- Fremdgehen erlaubt 114
- In der Ruhe liegt die Kraft 114

Anhang 117