Brad Kearns

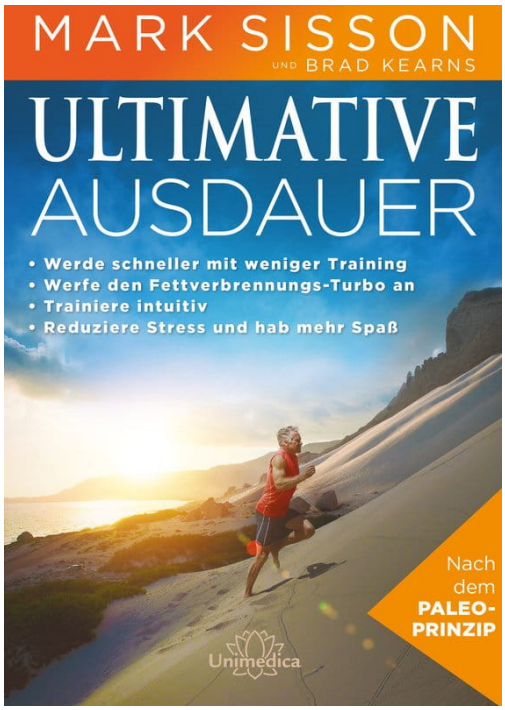
ULTIMATIVE AUSDAUER

Leseprobe

ULTIMATIVE AUSDAUER

von Brad Kearns

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

VORWORT	*Herzlich willkommen!*	*vii*
115 FAKTEN		*xiii*
EINLEITUNG		*2*
KAPITEL EINS	*Nur keine Eile!*	*28*
KAPITEL ZWEI	*Ausgewogenes Training aus dem Bauch heraus*	*64*
KAPITEL DREI	*Leitbild der natürlichen Ernährung*	*104*
KAPITEL VIER	*Ketogenes Ausdauertraining*	*152*
KAPITEL FÜNF	*Krafttraining*	*174*
KAPITEL SECHS	*Sprinttraining*	*212*
KAPITEL SIEBEN	*Erfolgsgeschichten*	*238*
KAPITEL ACHT	*Ausgleichstraining und gesunder Lebenswandel*	*268*
KAPITEL NEUN	*Tipps zur optimalen Regeneration*	*308*
KAPITEL ZEHN	*Die perfekte Balance*	*334*
ANHANG	*Periodisierte Beispiel-Programme für die komplette Saison*	*350*
ANHANG	*Weiterführende Literatur*	*366*
ANHANG	*Artikel/Referenzen*	*366*
ANHANG	*Abbildungs-Verzeichnis*	*367*
ANHANG	*Bezugsquellen*	*367*
ANHANG	*Index*	*368*

MARKS GRUSSWORTE

Wie du wahrscheinlich bereits weißt oder bald herausfinden wirst, war ich seinerzeit im Marathon und Triathlon ganz erfolgreich. Allerdings war das Ganze für mich auch mit vielen Anstrengungen und Qualen verbunden. Irgendwann hatte ich gar keine andere Wahl mehr: Ich musste viele meiner Glaubenssätze zum Ausdauertraining und zum wettkampforientierten Ausdauersport hinterfragen. Dazu zählten so nutzlose Sprüche wie »Je mehr, desto besser« oder »Nur konstante Topleistungen führen zum Erfolg«. Schon viele Jahre lang halte ich Vorträge zu diesem Thema. Genauso lang arbeite ich als Trainer und Autor in diesem Bereich. Mit der Zeit wuchs in mir das Verlangen, nicht mehr nur die Nische der Ausdauerathleten zu bedienen. Irgendwann betrachtete ich es als meine Pflicht, auch alle anderen Sportler auf die überholten Vorstellungen hinsichtlich Ernährung, Training und Alltagsgestaltung hinzuweisen. Und diesen irrtümlichen Auffassungen urtümliche Gesundheitskonzepte gegenüberzustellen, die sich im Verlauf der Menschheitsgeschichte ganz natürlich entwickelt haben. Dabei vermittele ich den Leuten meine persönliche Lesart der ursprünglichen Methoden unserer Vorfahren zur Gesunderhaltung, die wir uns alle zum Vorbild nehmen sollten und die ich unter dem Schlagwort »Primal Blueprint« als Leitbild des natürlichen Lebensstils zusammenfasse.

Mit diesem Buch schließt sich für mich der Kreis. Ich kehre damit zu den Wurzeln des Ausdauersports zurück. Dabei würde ich der Gemeinde der Ausdauersportler gern meine Leidenschaft für eine natürliche Lebensgestaltung nach dem Primal-Prinzip mit auf den Weg geben. Es gibt eine solche Diskrepanz zwischen dem konventionellen Ansatz zum Ausdauertraining und dem natürlichen Lebensstil nach dem Vorbild des »Primal Blueprint«, dass diese Mission in vielerlei Hinsicht eine ziemliche Herausforderung darstellt.

Deswegen haben wir uns auch vorgenommen, in diesem Buch kein Blatt vor den Mund zu nehmen. Mir ist klar, dass du durch diverse Bücher, Magazine, Internetplattformen, Trainer und Gespräche unter Kollegen bereits mit tonnenweise Trainings- und Wettkampfphilosophien überfrachtet worden bist. Bei einem solchen Überangebot an Informationen ist es oft schwer, die wirklich wichtigen

Auch wenn ich wieder zu den Wurzeln zurückkehre: Ich könnte heute nicht mehr vor dem Mittagessen auf die Schnelle eine 160-Kilometer-Tour herunterreißen.



Informationen herauszufiltern und sich einen Reim auf gegenläufige Meinungen zu machen. Während dieses Projekts habe ich zusammen mit Brad genau darauf geachtet, dir nur unsere allerbesten Informationen zum Thema zu präsentieren. Wenn du dich an Kommentaren wie etwa zu den Gewichtsproblemen vieler Ausdauersportler störst, denk immer daran: Wir sprechen aus Erfahrung.

Meine aktive Wettkampfzeit liegt zwar weit hinter mir. Trotzdem habe ich immer noch den größten Respekt vor jedem, der ein so großes sportliches Ziel ins Auge gefasst hat wie du und jeden Tag daran arbeitet, sich weiterzuentwickeln. Deshalb will ich dir gern nach bestem Wissen und Gewissen helfen. Da ich durch und durch Trainer bin, werde ich dich immer wieder neu antreiben, herausfordern und kritisieren – um wirklich das Beste aus dir herauszuholen. Mach dich gefasst auf eine spannende Reise und genieß die Lektüre von *Ultimative Ausdauer*!

BRADS GRUSSWORTE

Ich kann mich Mark nur anschließen! Ich bin ebenfalls überglücklich über die Möglichkeit, dir zusammen mit Mark dieses Thema näherzubringen, das uns beiden so sehr am Herzen liegt. In meiner Wettkampf-Zeit hat Mark als Trainer bei mir die Weichen auf Erfolg gestellt. Er hat mir den Weg an die Triathlon-Spitze gezeigt. Gleichzeitig hat er mit seinen Methoden weit mehr für meine Gesundheit getan, als es mit den allgemein verbreiteten Methoden möglich gewesen wäre. Mitte der 1990er beendete ich meine aktive Karriere, und auch Mark hörte als Trainer auf. So trennten sich unsere Wege beruflich zunächst, liefen aber wieder zusammen, als ich dem Ruf folgte, Mark bei der Primal-Blueprint-Bewegung zu unterstützen, die er mit Einführung der Plattform MarksDailyApple.com im Jahr 2006 begründet hatte und deren Philosophie sich verbreitete wie ein Lauffeuer.

Ich war über die ganzen Jahre hinweg immer mit Mark in Kontakt geblieben. In der Anfangszeit von MarksDailyApple.com habe ich auch immer wieder auf der Plattform vorbeigeschaut. Als er dann aber 2007 im bahnbrechenden Artikel »A Case Against Cardio« mit den festgefahrenen Prinzipien des Kardiotrainings abrechnete, war ich völlig von den Socken. Mein alter Trainer und Mentor – selbst ehemaliger Elite-Marathonläufer und Ironman-Triathlet – warf den Anhängern aller Ausdauerdisziplinen vor, mit ihrem konstanten Herz-Kreislauf-Training einen ungesunden und sogar gefährlichen Lebensstil zu pflegen!

Als der Artikel veröffentlicht wurde, war ich schon seit mehr als zehn Jahren aus dem Profi-Triathlon ausgestiegen. Ich war ein viel beschäftigter Ehemann, Vater und Jugendtrainer. Daneben versuchte ich krampfhaft, auch noch ein kleines bisschen fit zu bleiben und gesund zu leben, um meinem Ruf als legendärer ehemaliger Profi-Triathlet gerecht zu werden (ein Bild, das eigentlich nur noch in meiner Vorstellung existierte) und mich der altbekannten Illusion hinzugeben, die da lautet: »Je älter ich werde, umso schneller war ich.« Ich traf mich dafür ein- bis zweimal pro Woche mit den Jungs, um eine Stunde lang mit ihnen laufen zu gehen. Dazu schwang ich mich am Wochenende aufs Mountainbike, um zwei-

bis dreistündige Touren (mit einigen wirklich knackigen Anstiegen) hinter mich zu bringen.

Ich betrachtete mich als fit und gesund und konnte immer ganz gut mein Wettkampfgewicht halten. Auch sonst schien eigentlich alles in Ordnung zu sein. Trotzdem zeigten sich immer mehr Verschleißerscheinungen. Beim Laufen schaffte ich nicht einmal ansatzweise die Entfernungen wie noch in meiner aktiven Zeit. Oft fühlte ich mich danach auch immer ein bisschen ausgebrannt. Nach Berganstiegen mit dem Rad war ich immer fix und fertig, manchmal sogar tagelang. Und das, obwohl ich mich in einem für mein Verständnis bequemen Tempobereich bewegt hatte. Eines Tages riss ich mir aus heiterem Himmel den Meniskus. Ich führte gerade meinen Hund Gassi, als das Knie anschwoll wie eine Grapefruit und sich nicht mehr bewegen ließ.

Ich humpelte knapp einen halben Kilometer zurück nach Hause, ließ mich wütend auf die Couch plumpsen und bat Jeff, einen befreundeten Physiotherapeuten, um einen Hausbesuch. Der rief nur: »Was zum … Du hast dir den Meniskus gerissen, Mann!« Bei einer Google-Recherche erfuhr ich, dass bei Männern mit 40 oft Meniskusrisse ohne äußere Gewalteinwirkung vorkommen. Und ich war gerade mal 39! An einem anderen Tag stand ich vor der Anrichte, um im Stehen noch schnell ein paar Gabeln Rührei in mich hineinzuschaufeln. Ich hatte es eilig und musste gleich los. Ich bückte mich mit der Gabel in der Hand zum Teller … und der Schmerz schoss mir in den Rücken. Ich krümmte mich am Boden. Meine Frau und meine Kinder dachten, ich würde Späßchen machen, wie immer. Danach konnte ich eine Woche lang fast nicht mehr richtig laufen. Zum ersten Mal im Leben leuchtete mir ein, warum es »Hexenschuss« heißt: Der Schmerz schießt einem wirklich bis ins Mark.

Nach der Lektüre von »A Case Against Cardio« führte ich sofort ein ausgiebiges Gespräch mit Mark, wobei ich alle seine Worte in mich aufsog. Es folgten noch weitere ausführliche Gespräche. Innerhalb weniger Tage

Neue Maßstäbe: Am 29. Februar 2016 übersprang ich mit 51 eine Höhe von 1,63 Meter. Damit erreichte ich die Vorgabe der USA Masters Track & Field in der Altersklasse über 50 (eine Art Leistungsnachweis, der beim amerikanischen Leichtathletikverband erbracht werden kann). Die Leistung entspricht dem 12. Platz in der nationalen Senioren-Wertung von 2015. Dieser persönliche Insider-Rekord war genauso zufriedenstellend wie der Sieg im Profizirkus in meinem früheren Sportlerleben. (Wobei es beim Sprungrekord natürlich weniger Zuschauer gab. Waren gar keine Mädels dabei?) Wenn ich weiter solche Fortschritte mache, könne er mir vielleicht sogar ein Plätzchen im Uniteam in Aussicht stellen, so der Trainer der kalifornischen Placer High School.



hatte er mich komplett überzeugt: Ich musste die alten Dogmen hinsichtlich Ausdauertraining/Fitness/Gesundheit über Bord werfen, an denen ich mich jahrzehntelang orientiert hatte. Es war an der Zeit, der harten Realität ins Auge zu blicken: Zwar war ich als ehemaliger Profi in kardiovaskulärer Hinsicht noch einigermaßen fit, aber der Rest war ein Loch. (Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich einen einzelnen Satz mit zwölf Klimmzügen als gutes Krafttraining betrachtet.) Und mein Vertrauen auf mehrstündige Läufe mit einem Dauerpuls von 155 hätte meiner Gesundheit mehrfach schaden können.

In jener Zeit stellten wir beide mit Entsetzen fest, dass es ein alarmierend großer Prozentsatz der internationalen Ausdauerelite – darunter Freunde und ehemalige Kollegen des Rennzirkus – mit ernsthaften Herzproblemen zu tun bekam, für die es aus schulmedizinischer Sicht keine richtige Erklärung gab. Ein Grund, warum wir in Kapitel 1 die Gefahren des chronisch exzessiven Kardiotrainings für das Herz genauer beleuchten wollen.

Was mich betrifft: Ich habe den richtigen Weg gefunden und trainiere jetzt natürlicher. Ich mache auch Sprinttraining, betreibe mehr Krafttraining und drossle dabei die Schlagzahl, die Dauer sowie die Häufigkeit der Ausdauereinheiten. Ich trainiere jetzt seit mittlerweile fast zehn Jahren nach dem Primal-Prinzip auf eine natürliche Ausdauer hin. Und fühle mich mit 50 körperlich besser als mit 25. Damals lief, fuhr und schwamm ich als Triathlet auf Top-Niveau. Von der allgemeinen sportlichen Ausbildung her war ich damals allerdings extrem eingeschränkt. Ich hatte praktisch ständig mit Ermüdungserscheinungen, Erschöpfungszuständen, Verletzungen und Krankheiten zu kämpfen, während ich versuchte, mit der Elite Schritt zu halten.

Dir wünsche ich, dass du deine Top-Leistungen auf dem richtigen Weg erreichst – durch ein gesundes Training, das dir hilft, ein viel wichtigeres Ziel zu erreichen, das ich in meiner Profizeit noch gar nicht auf dem Schirm hatte: *ein langes Leben*, das es dir erlaubt, möglichst lang immer wieder ein gesundes Maß an Bestleistungen und sportlichem Wettbewerb zu genießen.

WAS BRINGT MIR DIESES BUCH?

Der natürliche Ansatz zum Ausdauertraining basiert auf einfachen Prinzipien, die auf einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil ausgerichtet sind und eine große Bandbreite ausdauerorientierter Ziele bedienen. Ob Geländelauf, 10.000-Meter-Stadtlauf oder erste Triathlon-Erfahrung beim Frauen-Staffellauf über die Kurzdistanz: Während du im Training auf dein Ziel hinarbeitest, musst du auch immer die Gesundheit im Auge behalten. Dafür brauchst du ein Gleichgewicht zwischen Belastung und Entlastung. Außerdem ist es wichtig, bei der Gestaltung der Workouts auf die eigene Intuition vertrauen. Darüber hinaus sind einige grundlegende Regeln zu beachten. Diese betreffen den Aufbau der Grundlagenausdauer, die Nährstoffzufuhr sowie die Möglichkeiten, im Alltag für Ausgleich zu sorgen. Zu guter Letzt gilt es noch, das richtige Maß an hoch intensiven Einhei-

ten mit ins Programm einzubinden. Das erlaubt es dir, dein sportliches Potenzial voll zu entfalten und den gesundheitlichen Fallstricken einer zu starken Trainingsbelastung zu entgehen. Was die sportlichen Ziele, den Aufbau des Trainingsplans und die verfügbare Zeit angeht, gibt es natürlich eine gewaltige Spannweite. Doch selbst, wenn du nur ganz bescheidene sportliche Ziele hast, was die Ausdauer angeht: Du kannst dasselbe Erfolgsrezept verwenden wie ein Olympiateilnehmer. Begehst du hingegen den weitverbreiteten Fehler, alles strikt und streng durchzuplanen, stehst du schnell genauso ausgebrannt in der Sackgasse wie ein übertrainierter Profi, der von einem Top-Event zum nächsten jettet.

ÜBER DAS BUCH

Die einzelnen Kapitel sind so angeordnet, wie sie gelesen werden sollten, aber wenn du es gar nicht abwarten kannst, beispielsweise mehr zur Ernährung, zum Sprinttraining oder zum Krafttraining zu erfahren, dann stehen die Kapitel auch für sich allein. Du gehörst zu den Leuten, die am liebsten immer sofort loslegen und eine kurze Aufmerksamkeitsspanne haben? Auch für den Fall haben wir etwas für dich: Unsere handverlesene Liste mit 115 Fakten im nächsten Abschnitt liefert dir auf wenigen Seiten das geballte Wissen in diesem Buch – sozusagen die Essenz natürlicher Ausdauer nach dem Primal-Prinzip. Die Ernährungstipps wollten wir dir eigentlich gleich am Anfang mundgerecht servieren. Für die Gesundheit und die sportliche Entwicklung im Ausdauerbereich ist es nämlich unglaublich wichtig, dass du nicht mehr von Kohlenhydraten (KH) abhängig bist. Zudem musst du chronischen Entzündungsreaktionen im Körper vorbauen und den Organismus genetisch neu darauf programmieren, Fett als Treibstoff zu verbrennen. Allerdings wird es verdammt schwer, die KH-Zufuhr herunterzufahren, wenn du nicht zuerst einmal im Training auf die Bremse trittst und dir eingeschliffene Verhaltensmuster abgewöhnst, die dich chronisch überlasten. Aus dem Grund möchten wir diesen Bereich als Allererstes in Angriff nehmen.

Sieht aus wie Urlaub, ist aber hartes Training!



Wir wünschen dir viel Spaß bei der Lektüre des Buches, viel Erfolg beim Aufbau deiner natürlichen Ausdauer nach dem Primal-Prinzip und ein langes, gesundes Leben. Danke im Voraus für dein Interesse!

Mark Sisson und Brad Kearns
Malibu (Kalifornien, USA), Dezember 2015

Zusammenfassung des Kapitels

- Verabschiede dich von jeglicher chronisch überhöhten Kardiobelastung
- Handle flexibel und intuitiv
- Schaffe mit der Formel 180 – Alter ein solides Fundament
- Halte dich fern von der Todeszone

Bei der herkömmlichen Herangehensweise an das Ausdauertraining werden die Sportler abhängig vom Endorphin-Kick – sehr zum Nachteil der dauerhaften Gesundheit und der aeroben Entwicklung. Unablässiger Stress und vor allem chronische Überlastungen im Training beanspruchen in der modernen Welt über Gebühr das empfindliche System zur Regulation der Stressreaktion, das in unseren Genen festgeschrieben ist.

Ein erfolgreiches Ausdauertraining geht weit über das viel diskutierte Spannungsfeld zwischen Qualität und Quantität hinaus. Es ist vielmehr ein intuitiver und individueller Prozess, der die Grundgesetze der Trainingsphysiologie berücksichtigt, dabei aber noch genug Raum für eine flexible Trainingsgestaltung lässt.

Die heutzutage überall zu beobachtende **ständige sportliche Überlastung führt zu chronischen Entzündungen sowie einer erhöhten Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Er-**



Was hat ein Foto von einer gemütlichen Wanderung in einem Buch zum Thema Ausdauertraining zu suchen? Ganz einfach: Laut Dr. Phil Maffetone regt das Kardiotraining bei sehr schwacher Intensität die Bildung oxidativer aerober Enzyme an, wovon der Sportler dann auch bei intensiveren Ausdauerleistungen profitiert. Wer den lockeren Intensitätsbereich ständig überspringt und immer nur am Limit des aeroben Bereichs (oder noch schlimmer im »schwarzen Loch« oberhalb der aeroben Maximalleistung) arbeitet, untergräbt damit die eigene aerobe Entwicklung.



krankungen und trägt zur Entwicklung von Hormonstörungen bei. Das wirkt sich negativ auf die Ausdauer, Kraft, explosive Power, kognitive Leistungsfähigkeit, Libido und Immunabwehr aus. Am Ende mündet die chronisch überhöhte Kardiobelastung im Burnout. Selbst wenn das Workout nur ein wenig zu hart ist, kann das den Stoffwechsel dahingehend beeinträchtigen, dass die Fettverbrennung gebremst wird und die Abhängigkeit von Kohlenhydraten (KH) zunimmt. Und zwar nicht nur während des Workouts, sondern auch noch Stunden danach.

Der Aufbau einer aeroben Basis ist in allen Ausdauerdisziplinen der Schlüssel zum Erfolg. Dafür ist es nötig, dass der Sportler über einen längeren Zeitraum (mindestens zwei Monate zu Saisonbeginn) seine maximale aerobe Herzfrequenz nicht überschreitet. Zum Aufbau natürlicher Ausdauer nach dem Primal-Prinzip empfehlen wir dir **Dr. Maffetones Formel (*180-Alter*) zur Ermittlung der maximalen aeroben Herzfrequenz.** Der Sprechtest oder die Atmung durch die Nase verrät dir, ob du dich wirklich im aeroben Bereich bewegst. Am verlässlichsten ist natürlich ein drahtloser Herzfrequenzmesser mit akustischem Alarm.

Es ist wichtig, dass du wirklich konsequent unterhalb des aeroben Maximalwerts bleibst, um eine gute Ausdauergrundlage zu haben und vor einem kompletten körperlichen und mentalen Einbruch verschont zu bleiben. Vielen hoch motivierten Athleten fällt es allerdings schwer, das Tempo dermaßen weit unter das gewohnte Niveau zu drosseln. **Das sogenannte schwarze Loch liegt oberhalb des aeroben Maximalwerts und unterhalb der anaeroben Schwelle.** In dieser Todeszone ist das Training nicht hart genug, um als hoch intensive Einheit durchzugehen, aber auch zu hart, um die schnelle Regeneration zu unterstützen. Elitesportler vermeiden es, sich zu lang in diesem Bereich zu bewegen. Hobbysportler hingegen sind recht häufig in der Todeszone unterwegs. Schließlich deutet das subjektive Belastungsempfinden darauf hin, dass das Training wirklich »reinzieht«.

Es gibt sieben Verhaltensregeln, die dir bei deiner Entwicklung zum hoch effektiven Primal-Ausdauersportler den Weg ebnen. Das sind im Einzelnen: gesunder Schlaf, die Balance zwischen Be- und Entlastung (sowohl im Sport als auch außerhalb), die intuitive und individuelle Trainingsgestaltung, die Betonung der aeroben Entwicklung, die richtige Dosis hoch intensiver Workouts und Trainingsblöcke, das Ausgleichs- und Beweglichkeitstraining sowie das übers Trainingsjahr hinweg periodisierte Programm.

LÄUFER-PROGRAMM

Behalte bitte immer im Hinterkopf, dass dieses Programmbeispiel nur Laufeinheiten sowie Crosstraining in anderen Kardiodisziplinen wie Radfahren oder Schwimmen beinhaltet. Da der Laufsport innerhalb derselben Zeit den Körper stärker belastet als andere Ausdauerdisziplinen, ist es vor allem hier wichtig, sich neben dem Kardio-Crosstraining auch mit anderen ergänzenden Trainingsformen und Flexibilitätsübungen eingehend zu beschäftigen. Hierzu zählen etwa Yoga, Pilates, die Triggerpunkt-Massage, Technikübungen sowie das dynamische Stretching. Außerdem sollte sich ein Laufsportler auch im Alltag ausgiebig bewegen, indem er viel wandert, gegebenenfalls mit dem Hund spazieren geht und die Arbeit am Schreibtisch häufiger unterbricht, um nie zu lange regungslos dazusitzen oder -zustehen.

Januar, Februar, März: **Aufbau der aeroben Basis (12 Wochen).**

WOCHE 1: AEROBES TRAINING

1. **Laufen** 0:45 (MAF-Test)
2. **Radfahren/Schwimmen** 0:45
3. **Laufen** 1:15
4. **Laufen** 0:20
5. **Laufen** 0:45
6. **Pause**
7. **Pause**

Stunden gesamt: 3:50

WOCHE 2: AEROBES TRAINING

1. **Laufen** 0:30, **Radfahren/Schwimmen** 0:30
2. **Laufen** 1:30
3. **Laufen** 0:30
4. **Pause**
5. **Laufen** 0:30, **Radfahren/Schwimmen** 0:30
6. **Pause**
7. **Laufen** 1:30

Stunden gesamt: 5:30

WOCHE 3: AEROBES TRAINING

1. **Laufen** 0:30, **Radfahren/Schwimmen** 0:30
2. **Radfahren/Schwimmen** 1:00
3. **Pause**
4. **Laufen** 1:00
5. **Pause**
6. **Laufen** 2:20
7. **Radfahren/Schwimmen** 0:20

Stunden gesamt: 5:40

WOCHE 4: AEROBES TRAINING

1. **Pause**
2. **Pause**
3. **Pause**
4. **Laufen** 1:00 (MAF-Test)
5. **Radfahren/Schwimmen** 0:30
6. **Radfahren/Schwimmen** 0:30
7. **Laufen** 1:00

Stunden gesamt: 3:00

Index

A

Abspeck-Show 143
Achillessehnenentzündung 181, 318-319
ADHD 138
ADHS 156
Adrenalin-Kick 31
Aerobes Training xiii–xvi, 45, 73
  Aerobe Base 37
  Aerobe Kapazität 9
  Aerobes Training im Primal-Stil 59
  Bestimmung der maximalen aeroben Herzfrequenz 44
  Maximale aerobe Herzfrequenz 29
    Bestimmung 44
    Kearns, Brad 53–55
    Schwarzes Loch 50
  Schwarzes Loch 48–50
Agatson, Dr. Arthur 34
Agatson-Score 34
Airey, Rich 240, 242
Alexander, Craig 183
Allen, Mark »The Grip« 58, 182–183, 355
Alterungsprozesse, Verzögerung von 182
American Journal of Clinical Nutrition 218
AMPK (AMP-aktivierte Proteinkinase) 39
An- und Entspannung 10
Appetithormone 165, 271
Arbeitsplatz, flexibler 287
Arterienschäden 285
Athleten
  Airey, Rich 240, 242
  Alexander, Craig 183
  Allen, Mark »The Grip« 57, 182–183, 355
  Ausdauersportlerinnen 131
  Bannister, Sir Roger 5–7
  Bitter, Zach 161, 240-242
  Bolt, Usain 217
  Dannis, Larisa 240, 243–244
  DeBoom, Tim 57
  Gebrselassie, Haile 183
  Goldberg, Jonathan »Jhonny G« 240, 245–249
  Hallberg, Murray 56
  Hart, Matt 240, 247
  Hassel, Dr. Diana xvi
  Hellriegel, Thomas 60
  Hogan, Rob 127, 240, 249–253
  Inkinen, Sami 163, 172, 240, 253–260
  Kearns, Dr. Walter 340–343
  Kobrine, »Runlike« Ron 337–340
  Lopes, Carlos 87
  MacNaughton, Andrew 84
  McDonald, Ted 240, 258–260
  Olson, Timothy 240, 261–263
  Pigg, Mike 19, 57, 74–75, 80–81
  Rojnik, Dr. Klemen 240–241, 263–264
  Salazar, Alberto 86–87
  Scott, Dave 58, 183
  Scott, Owen »O-train« 221
  Sisson, Mark. Siehe Sisson, Mark
  Snell, Peter 56
  Torres, Dara 182
  Weaver, Don »Dewey« xiv
  Willis, Nick 92–93
  Zabriskie, Dave 199–202
Atmung
  effektive 187
  Hart, Matt 247–249
  Nasenatmung 43
  Respiratorischen Quotienten 162
Attia, Dr. Peter xxi, 33, 162, 172, 253
Ausdauertraining, Bausteine des 60
Ausgewogenes Training aus dem Bauch heraus 10, 64–69
  Das Auf und Ab als Erfolgsrezept 91–97
  Periodisierung 69–72
    Aerobes Grundlagentraining 73
    Intensivierungs-/Wettkampfphase 78–79
    Läufer-Programmbeispiel 358–365
    Minizyklen 88–89

Saisonpause 82–84
Triathlon-Programm 352–357
tägliche Anpassung des Schwierigkeitsgrades an das Training zum individuellen Energieniveau, zur Motivation und zum Gesundheitszustand 67–68
Wetter 85–87
Wochenplan 89–91
Ausgleich im Alltag 14
Ausgleichstraining 268
Ausgleichstraining und gesunder Lebenswandel xxv
Ausgleich zwischen Be- und Entlastung 60
Auszeiten, aktive 288
Autoimmun, intestinale Permeabilität 116
Autophagie 143

B

Balance 334
Bangsbo, Jens 217
Bannister, Sir Roger 5–7
Barkley, Charles 281
Beispiel-Programme für die komplette Saison 350
Bewegung 313
Bewegung im Alltag 281
Beyond Training 366
Biorhythmus 275
Bitter, Zach 160, 240, 242–243
Blaues Licht 276–277
Bodybuilder 66, 198, 265
Body, Mind, and Sport 42, 366
Bolt, Usain 224
Bompa, Dr. Tudor O. 220–221
Bosu-Ball 288
Bowman, Katy 283–285, 287, 293, 305
Breakthrough Triathlon Training 366
Bronson, Po 216
Brooks, David 6
Brown, Dr. Stuart 295, 366
Brown, Meaghen 343

C

Cool-down 232

D

Diät und Regeneration 141
Dopamin 165, 272

E

Einheiten mit konstanter Qualität 225
Eiweiß-Overkill 265
Endorphin-Kick 48
Erfiolgsrezept 56
Erfolgsgeschichten 238
Erfolgsrezept 91
Ermüdungserscheinungen 216
Ernährung. Siehe Natürliche Ernährung
Essverhalten, gesundes 146
Explosivität, Mangel an 198
Explosivkraft 176

F

Fakten zur natürlichen Ausdauer xii
Fettstoffwechsel, Umstellung auf 168
Fettverbrennung 19, 127, 133-134, 137, 158, 170, 264
Flexibilitätsübungen 270, 291
Flüssigkeitszufuhr 313
Freizeitparks 298

G

Genetische Ausstattung 113
Gesundheitlich bedenkliche Inhaltsstoffe 116
Getreide 111
Ghrelin 273
Glukose-Stoffwechsel 52, 124, 134
Gluten 117

H

Heißhunger 106, 112
Hellbraune Pampe 115
Herzfrequenzvariabilität (HRV) 321
Hormonhaushalt 131, 184

I

Intensive Einheiten 77, 256
Intensivierungs-/Wettkampfphase 78
Intermittierendes Fasten (IF) 140
Intuitiver und individueller Ansatz 60

K

Kältetherapie 310
Kammerextrasystolen (VES) 345
Ketogene Ernährung 155, 168
Ketogenes Ausdauertraining 152, 160
Ketose 156, 170
KH-Abhängigkeit 17, 105, 108, 123, 132, 136, 144, 157
KH-Zufuhr 11-12, 125, 128, 142
Klimmzüge 191
Kniebeuge 192
Kompression 312
Konventioneller Ansatz versus natürliche Ausdauer 23
Koordinationsfähigkeit 176, 179
Körperfett 3–5, 109, 131
  bei Ausdauersportlerinnen 131–133
  KH-Aufnahme bei Athleten mit wenig Körperfettantei 133
Kortisol 55, 275
Krafttraining 174
  Nutzen für Ausdauersportler 186
  Steinzeit-Strategie 187
Kraft- und Sprinttraining xxii, 13

L

Langzeit-Potenzierung (LTP) 272
Läufer-Programm 358
Lebensstil, gesunder 146
Lebenswandel, gesunder 268
Leidensfähigkeit 224
Leistungssteigerung 214
Leptin 273
Liegestütze 191
Lowcarb-Champions 242
Lowfat-Ansatz 118

M

MAF-Test 44
Masseaufbau 198
Maximalbelastung 196
Maximaler Nutzen 15
Maximalkraft 176
Maxiumum Sustained Power Training 193
Melatonin 275
Mentale Umstellung durchs Training 165
Metabolisches Äquivalent (MET) 36
Minizyklen 88
Mitochondrien-Entwicklung 39
MSP: Besser als der herkömmliche gemischte Ansatz 197–199
MSP- und Sprinttraining 228
Muskelfasern 13, 42, 48
Muskelkraft 183

N

Natürliche Ausdauer 1
Natürliche Ernährung xvii, 11, 104, 121, 171

O

Öle, industriell hergestellte 111
Optionen als Primal-Sportler 170
Oxidative Schäden 11, 110

P

Pausen 231
Periodisierung xvi, 61, 69, 85
Peripherie 228
Pharmaindustrie 107
Pilates 292
Plyometrisches Training 256
Postaktivierungspotenzierung (PAP) 228
Primal-Ernährung 111, 121, 123, 136
Primal Essential Movements
  Aufbau und Basisübungen 190
Primal Essential Movements (PEMs) 188
Primal-Philosophie 6, 112
Primal-Prinzip 8
Propriozeption 179
Prozessorientiertes Denken 320, 320–321

R

Radfahren 98
Regeneration xxvii, 234, 308
  Nährstoffzufuhr 315
Regenerationsfähigkeit 279
REM-Phase 272
Respiratorische Quotienten (RQ) 162
Roger Bannister 5

S

Sättigungshormone 271
Schlaf 60, 271, 321
  Tipps für optimale Schlafgewohnheiten 275
Schlafen 277
Schlafhygiene 271
Schlafmittel 271
Schwarzes Loch 9, 48, 50, 50–52
Schwimmen 97
Serotonin 272
Siesta 279
Slacklining 301
Spaziergänge 289
Speedgolf 302
Spiele 270, 293
Spitzenleistungen abrufen, ohne dabei die Lebensqualität und -dauer zu beeinträchtigen 334
  Kearns, Dr. Walter 340–343
  Kortisolstrahl 335
  »Runlike« Ron Kobrine 337–340
  Sabbatjahr 349
Sprinttraining 212, 227
  Einstellung eines Sprinters 219
Stressbelastung 31, 199
Stützhaltungen 192

T

Testosteron 54, 185, 216
Testphase, 21-tägige 144
Todeszone 48
Training, langsames 136
Triathlon-Program 352
Triggerpunkt-Massage 318

U

Übertraining 33, 197-198, 215, 321
  Dehnung des Herzmuskels 34
Ultimate Frisbee 303
Umstieg 137, 140
Unterzuckerung 107

V

Ventilatorische Schwelle (VT) 42
Verhältnis zwischen aerober und anaerober Leistung 45
Verletzungsrisiko 199
VO2max-Test 161

W

Wachstumshormon 184
Warm-up 222, 231
Wiederaufbau nach Trainingspause 80
Wochenplan 89

Y

Yoga 292

Z

Zentrales Nervensystem (ZNS) 228
Zucker 111, 139
Zuckerabhängigkeit 139
Zuckerloch 107
Zuckerverbrennung 10, 40
Zwerchfellatmung 42

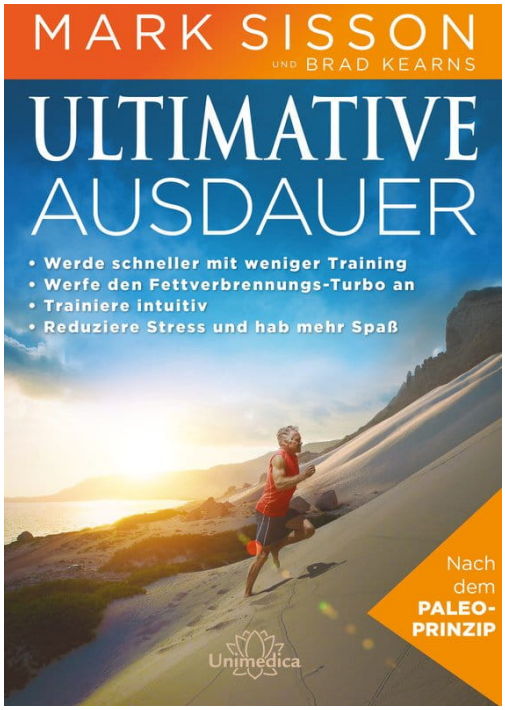
Brad Kearns

ULTIMATIVE AUSDAUER

• Werde schneller mit weniger Training • Werfe den Fettverbrennungs-Turbo an • Trainiere intuitiv • Reduziere Stress und hab mehr Spaß!

408 Seiten, geb.
erscheint 2021

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de