

Melissa Breyer

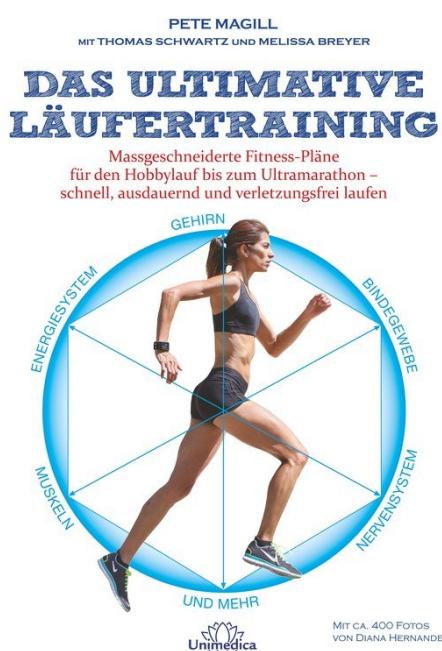
Das ultimative Läufertraining

Leseprobe

[Das ultimative Läufertraining](#)

von [Melissa Breyer](#)

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

Inhalt	v
Vorwort	vii
Einführung	ix

TEIL 1: Bau dein Laufwissen auf

1. Bau deine Laufmotivation auf	3
2. Mach dich mit der Geschichte des Laufens vertraut	9
3. Mach dich mit der Laufausrüstung vertraut	17
4. Mach dich mit dem Laufvokabular vertraut	25

TEIL 2: Mach deinen Laufkörper fit – Komponenten und Übungen

5. Bau deine Laufmuskeln auf	35
6. Bau dein Läufer-Bindegewebe auf	81
7. Bau dein Läufer-Herz-Kreislauf-System auf	113
8. Bau dein Läufer-Kraftwerk auf	139
9. Bring deinen Läufer-pH-Wert ins Gleichgewicht	155
10. Mach dich mit den Energiesystemen des Laufens vertraut	169
11. Vernetze dein Läufer-Nervensystem neu	197
12. Bau deine Läufer-Hormone auf	229
13. Trainiere dein Läufer-Gehirn	249

TEIL 3: Stell dein Trainingsprogramm zusammen – Prinzipien und Trainingspläne

14. Werde dir über deine Herangehensweise ans Laufen klar	265
15. Stell dir dein Trainingsprogramm zusammen	271
16. Werde dir über die Bedeutung der Regeneration klar	291
17. Beuge Laufverletzungen vor	297

TEIL 4: Stell deinen Speiseplan auf – Protein, Kalorien, Kohlenhydrate

18. Stell deinen Speiseplan mit echten Nahrungsmitteln zusammen	307
19. Stell dir deine Läufer-Kohlenhydrate zusammen	319
20. Stell dir dein Läufer-Protein zusammen	331
21. Stell dir deine Läufer-Fette zusammen	339
22. Stell dir deine Läufer-Nährstoffe zusammen	351
23. Stell dir dein Läufer-Abnehmprogramm zusammen	363

TEIL 5: Entwickle deine Wettkampfstrategie

24. Mach dir deine Herangehensweise an Wettkämpfe klar	379
25. Dein Rennen	387

Verletzungsprävention	395
Glossar	404
Weitere Lektüre	427
Danksagungen	434
Index	436
Über die Autoren	449

VORWORT

Ich gebe zu – als ich gefragt wurde, ob ich das Vorwort zu *Das ultimative Läufertraining* schreiben wolle, dachte ich im ersten Moment: »Oh nein, nicht schon wieder ein Trainingshandbuch.« Diejenigen von uns, die sich seit Jahren mit Sport befassen und Sport treiben, haben diese Handbücher kommen und gehen sehen. Ich habe Bücher gelesen, durch die selbst ich – ein praktizierender Arzt, passionierter Läufer und Trainer – mich mit Mühe durchkämpfen musste, so überfrachtet waren sie mit detaillierten Erklärungen der komplexen Physiologie des Laufens. Wie jeder gute Arzt und Trainer weiß, ist es letztendlich die Kunst, sich verständlich zu machen, die darüber entscheidet, ob die Botschaft herüberkommt. Ob dieses Buch es schafft, die Botschaft herüberzubringen?

Ich kenne Pete Magill seit fast drei Jahrzehnten. Unsere Freundschaft geht auf die Zeit zurück, als wir beide für den südkalifornischen Aztlan Running Club antraten. Ich habe regelmäßig Petes Kolumnen in der *Running Times* gelesen, oft über alle möglichen Trainingsaspekte mit ihm gesprochen und diskutiert und bin nach wie vor fasziniert von seinen läuferischen Fähigkeiten und seinen Leistungen als Athlet der Seniorenkategorie und als Trainer. Als meine eigenen Fähigkeiten als Trainer im Brennpunkt standen – in den Jahren, in denen ich Jordan Hassay, eine der US-amerikanischen Rekord-High-school-Langstreckenlaufgrößen an der Mission College Preparatory High School, trainierte –, bat Pete mich, meine Trainingsphilosophie in einem Artikel zu erläutern, der auf seiner Lauf-Website erscheinen sollte. Ich fasste meine Philosophie zusammen, indem ich die drei Dinge herausstellte, die ich all meinen Sportlern ans Herz lege: »Seien wir vernünftig. Werden wir nicht gierig. Wir können unglaubliche Dinge geschehen lassen.« Die Art und Weise, in der wir

trainieren und laufen, wenn wir jung sind, bleibt häufig die gleiche, wenn wir älter werden. Wir entwickeln Gewohnheiten, an denen wir unser ganzes Leben lang festhalten. Die wichtigste Gewohnheit, die Läufer für sich entwickeln sollten, ist ein vernünftiger Trainingsansatz – einer, der auf einer langfristigen Planung und Geduld basiert und auf einem hohen Durchhaltevermögen, wenn man sich auf einmal unerwarteten Hindernissen wie Verletzungen und Krankheiten gegenübersieht. Dies ist die Grundlage für Erfolg. Bietet dieses Buch Läufern eine solche Herangehensweise? Bringt es sie auf den Weg dahin, dass sie ihre Ziele erreichen und die Grundlagen für eine lebenslange Fitness legen?

Das ultimative Läufertraining bietet eine unglaubliche Fülle an Informationen, deren Tiefe den Lesern zunächst vielleicht entgeht, da sie auf so leicht verständliche Weise präsentiert werden. Teil zwei – der Trainingspart mit den Übungen – bietet äußerst wertvolle Informationen über die Anatomie und die Physiologie des Laufens. Ich bin davon überzeugt, dass allein die in den Kapiteln dieses Teils verarbeiteten Informationen es den meisten Neulingen – aber auch alten Hasen – ersparen, all die Missgeschicke zu erleiden, die ihnen bei der Ausübung ihres Sports widerfahren können. Aber *Das ultimative Läufertraining* bietet noch mehr. Das Buch leitet Läufer an, wie sie all die dargelegten Informationen nutzen können, um ihre eigenen Trainingspläne zu entwickeln, und liefert ihnen darüber hinaus auch noch grundlegende Ernährungsratschläge inklusive geeigneter Rezepte, um ihrem Körper den für ihr Training erforderlichen Brennstoff zur Verfügung stellen zu können. Und schließlich und endlich verbindet das Buch dieses umfassende Paket an Informationen mit einer praktischen Herangehensweise an das Ziel, das letztendlich alle Läufer motiviert: ihre Wettkampfleistung.

Dieses Buch ist anders als alle anderen, die ich kenne. Es greift auf die Besten und Erfolgreichsten des Sports zurück: Ein Kapitel ist den Trainern und Sportphysiologen gewidmet, die wesentliche Beiträge zu den aktuellen Trainingsmethoden geleistet haben. Wie in dem Buch selbst anerkannt wird, »steht es auf den Schultern von Giganten«. Aber es verpackt die Informationen in ein einzigartiges Format, das durch jahrzehntelange persönliche Erfahrung geprägt ist. Aufgrund dieses leicht verständlichen Formats sind die in diesem Buch verarbeiteten Informationen verständlich und sowohl

für Anfänger relevant als auch für Laufveteranen wie mich mit vierzig Jahren Erfahrung und mehr.

Schafft es *Das ultimative Läufertraining*, die Botschaft herüberzubringen? Und führt es Läufer aller Altersgruppen auf den Weg, ein Leben lang verletzungsfrei schneller und weiter zu laufen?

Ich meine ja. Bravo Pete, Melissa und Thomas!

Armando Siqueiros, Facharzt für Innere Medizin, Trainer des Cal Poly Distance Club,
Nationaler Leichtathletik-Entwicklungs-
Coach des Jahres 2009 der USA

EINFÜHRUNG

Du hast dieses Buch aus irgendeinem Grund aufgeschlagen.

Vielleicht gefällt dir das Cover und du wolltest mal sehen, ob sich in dem Buch noch weitere Fotos befinden – und so ist es: etwa vierhundert an der Zahl, die die umfassendsten Fotoanleitungen für Workouts und Übungen bilden, die in einem Laufbuch zu finden sind. Das war genau meine Absicht. Ich habe mir schon immer gewünscht, dass es zum Thema Laufen – und den zugehörigen Technikübungen, dem plyometrischen Training, dem Widerstandstraining, dem Stretching, dem Foam-Rolling – und anderen Übungen – ein illustriertes Trainingshandbuch gibt, wie es solche auch für Gewichtheben, Aerobic, Kampfsportarten und praktisch jede andere auf unserem Planeten existierende Sportart gibt. Jetzt gibt es eins.

Aber ich denke, du hast dieses Buch nicht nur wegen der Fotos aufgeschlagen.

Du willst ernsthaft ein neues Laufprogramm in Angriff nehmen (oder ein altes verbessern) und fragst dich, ob dieses Buch dich dabei unterstützt, deine Fitnessziele zu erreichen. Du willst aber auch wissen, ob es etwas gibt, das *Das ultimative Läufertraining* von anderen Laufbüchern unterscheidet. Und du möchtest wissen, ob du dem Trainingsprogramm in diesem Buch vertrauen kannst und ob du sicher sein kannst, dass die Autoren ihren Lesern nicht nur einen weiteren kurzfristig aktuellen neuen Lauftrend oder irgendein Programm zum schnellen Fit-Werden aufschwatzen wollen.

Die Antworten lauten: Ja, ja und ja.

Ob du Anfänger bist und zum ersten Mal trainieren willst oder ob du bereits ein erfahrener Läufer bist und hoffst, dich auf der 5-Kilometer-Distanz zu verbessern oder einen persönlichen Marathon-Rekord zu erzielen – der einzigartige in *Das ultimative Läufertraining* beschriebene Trainingsansatz wird dich dabei un-

terstützen, dich zu deinem Ziel zu führen. Und zwar aus einem einfachen Grund: Die Autoren dieses Buches tragen der Tatsache Rechnung, dass jeder Läufer anders ist, dass wir alle mit leicht unterschiedlichen Körpertypen, Trainingsvorgeschichten und Leistungszielen an unser Training herangehen. Anstatt also aufgefordert zu werden, einfach nur Kilometer abzureißen und Schnelligkeitstraining zu absolvieren (der übliche zweigleisige Ansatz der meisten Trainingspläne), baust du deine Fitness von Grund auf auf, lernst, die individuellen Komponenten deines Läuferkörpers ins Visier zu nehmen – deine Muskeln, dein Bindegewebe, dein Herz-Kreislauf-System, deine Hormone und so weiter – und dich auf die Komponenten zu konzentrieren, die für deine Ziele am wichtigsten sind. Es gibt keine Mutmaßungen und Spekulationen. Es wird nie von dir verlangt, einfach so zu trainieren – im guten Glauben, dass es schon funktionieren wird.

Als ich im Frühjahr 2012 begann, das Konzept von *Das ultimative Läufertraining* zu entwerfen, stellte ich mir ein Trainingshandbuch für den Läufer des einundzwanzigsten Jahrhunderts vor, ein Buch, das seine Leser wie Mitglieder einer fitnesserfahrenen Bevölkerung behandelt, zu der wir geworden sind. Vor 1972, also bevor Frank Shorter beim Olympia-Marathon in München als Erster über die Ziellinie lief und den Laufboom entfachte, war das Laufen auf eine Handvoll vermeintlicher Verrückter beschränkt, die querfeldein im Gelände und auf Bahnen herumrannten. Doch im Jahr 2013 schnürten bereits fünfzig Millionen US-Amerikaner ihre Laufschuhe, und genauso viele waren Mitglieder in Fitnessclubs. Und heutzutage laufen wir nicht mehr nur. Wir haben Gewichte, machen Aerobic, Spinning, Pilates und Yoga, wir schwimmen und kickboxen und betreiben alles Mögliche sonst noch. Wir

engagieren Personaltrainer, Ernährungsberater und Physiotherapeuten. Wir achten auf unsere Cholesterinwerte, trinken mit Kohlenhydraten und Protein versetzte Sportdrinks und kaufen für 30 Milliarden Dollar im Jahr Nahrungsergänzungsmittel. Wir interessieren uns brennend für Studien über Bewegung, Ernährung, Gesundheit und Langlebigkeit und erwarten, dass unsere Trainingsprogramme den neusten Erkenntnissen der Wissenschaft Rechnung tragen, die die Innovationen im Sportbereich antreiben. Aber gleichzeitig erwarten wir, dass diese Pläne von erfahrenen Trainern und Sportlern überprüft wurden, die diese Innovationen bereits getestet und das Gute übernommen und das Schlechte verworfen haben. Genau diese Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrung ist die Grundlage meines eigenen Trainings und meiner Tätigkeit als Trainer. Und genau diese Kombination möchte ich auch in diesem Buch vermitteln.

Das ultimative Läufertraining nimmt dich mit auf eine faszinierende Reise durch deinen Laufkörper. Sie beginnt bei den winzigen Fasern, aus denen deine Läufermuskeln bestehen, und anschließend stattest du allen anderen am Laufen beteiligten Komponenten deines Körpers einen Besuch ab. Du reist die knapp 97.000 Kilometer lange Autobahn deiner körpereigenen Blutgefäße entlang, bevor du deinen Trip schließlich im körperlosen Mission Control Center beendest, das sich in deinem Gehirn befindet. Du wirst erfahren, was genau jede Komponente deines Laufkörpers zu deinem Laufen beiträgt, und dir wird in drei verschiedenen Stufen gezeigt, wie du diese Komponenten trainieren kannst:

- ▶ Zunächst wird jede am Laufen beteiligte Komponente in ihre Einzelteile zerlegt (z.B. sind dein Herz und deine Blutgefäße Teile deines Herz-Kreislauf-Systems). In den »Trainingsempfehlungen«, die Bestandteil jedes Kapitels dieses Buches sind, erfährst du, wie du die jeweiligen Einzelteile der am Laufen beteiligten Komponenten durch ein spezifisches Training gezielt trainierst.

- ▶ Als Nächstes findest du am Ende eines jeden Kapitels über die am Laufen beteiligten Komponenten eine Fotoanleitung mit einer umfangreichen Palette an Übungen und Workouts für die Komponente als Ganzes (bzw. du erfährst, wo im Buch du die für jeweilige Komponente relevanten Übungen und Workouts findest).
- ▶ Zum Schluss wirst du angeleitet, Übungen und Workouts im Rahmen von 12-Wochen-Plänen für alle Komponenten zu integrieren; in Kapitel 15 findest du Mustertrainingspläne für alle Leistungs niveaus (Anfänger, mittleres Niveau und Fortgeschrittene).

Natürlich bietet Das ultimative Läufertraining mehr als Übungen und Trainingspläne. Aufgrund meiner vierzigjährigen Erfahrung als Läufer und Trainer weiß ich aus erster Hand, dass Laufen viel mehr ist als einfach nur körperliche Betätigung; es ist ein Lebensstil. Und um diesen Lebensstil erfolgreich praktizieren zu können, bedarf es im Hinblick auf alle Aspekte dieses Sports praxisorientierter Ratschläge, die sich in der realen Welt bewährt haben. Deshalb findest du in Teil eins dieses Buches Kapitel über Motivation, die Geschichte des Laufens (um die Trainingsinnovationen des vergangenen Jahrhunderts besser verstehen und aufgreifen zu können), Laufausrüstung und Laufvokabular, wobei letzteres Kapitel im Anhang durch ein Glossar ergänzt wird, in dem mehr als 250 Begriffe aus dem Bereich des Laufens erklärt werden. Aus dem gleichen Grund findest du in Teil drei ein ganzes Kapitel, das der Prävention von Verletzungen gewidmet ist. Im hinteren Teil des Buches gibt es dazu eine Tabelle, in der trainingsspezifische Präventiv- und Rehabilitationsmaßnahmen für mehr als vierzig häufig auftretende Laufverletzungen aufgeführt sind. Außerdem geht es aus diesem Grund in Teil vier in sechs Kapiteln um Nahrungsmittel und Ernährung. In Teil fünf geht es dann zur Sache: Dort wird detailliert dargelegt, wie man sich richtig auf ein Rennen vorbereitet, und für die wettkampforientierten Läufer unter uns werden Renntaktiken beschrieben. Darüber hinaus

enthält das Buch Pace-Tabellen für jeden erdenklichen Lauf, Kalorienverbrauchstabellen für die meisten Übungen und Trainingseinheiten sowie Expertenmeinungen über alle möglichen Themen, von Laufrends über leistungssteigernde Mittel (Dopingmittel) bis hin zu heimtückischen Arten von Zucker, die die Lebensmittelindustrie heimlich in unser Essen mischt.

Blättere das Buch ruhig einmal durch, bevor du es liest. Überflieg die Fotoanleitungen. Lies ein paar Trainingsempfehlungen. Sieh dir die Tabellen an. Wirf einen Blick auf die Rezepte in den Kapiteln über Nahrungsmittel und Ernährung. *Das ultimative Läufertraining* will eine Universalquelle für alles sein, was ein Läufer des einundzwanzigsten Jahrhunderts über Training, den Laufsport und den Läufer-Lifestyle wissen muss. Es begleitet dich von deinem ersten Kauf von Laufschuhen bis hin zum Erreichen deiner ultimativen Leistung.

Wie man seine Laufleistung und seine Ganzkörperfitness verbessert, sind keine ungelösten Rätsel. Trainer, Sportler und Sportphysiologen arbeiten seit Jahrzehnten an beidem, und die großen Fortschritte, was die Beteiligung an

Fitnessaktivitäten, Wettkampfergebnisse und das allgemeine Gesundheitsbewusstsein angeht, sprechen für sich. Die Kunst besteht darin, neue Erkenntnisse der Trainingswissenschaft zu nutzen, um die eigenen Fitnessziele zu erreichen. Es ist verlockend, auf Patentlösungen zu setzen – zu glauben, dass sich der Lauferfolg einstellt, wenn man sein Trainingsprotokoll mit Eintragungen einer gewissen Anzahl von Laufkilometern füllt, seine Schritte pro Minute zählt oder eine Modediät macht. Doch die Wahrheit lautet, dass der Körper eine unglaublich komplexe biologische Maschine ist, die aus Hunderten arbeitender Einzelteilen besteht. Und für ein gutes Training ist es erforderlich, jedes dieser Einzelteile gezielt zu trainieren.

Das ultimative Läufertraining verschreibt sich einem einfachen Prinzip: Wenn du ein besserer Läufer werden willst, musst du damit beginnen, einen besseren Laufkörper aufzubauen.

Viel Glück dabei!

Pete Magill

16. Januar 2014

DAS ULTIMATIVE LÄUFERTRAINING

EINFÜHRUNG

Windshield Wipers (Scheibenwischer)

Die Scheibenwischer-Übung trainiert deine gesamte Bauchmuskulatur und ist großartig zur Verbesserung der Stabilität.

- ① Leg dich mit ausgestreckten Armen auf den Rücken. Die Handflächen zeigen nach unten, die Oberschenkel sind vom Boden senkrecht nach oben gestreckt, die Knie um 90 Grad nach vorne gebeugt.
- ② Du behältst die Position der an der Hüfte gebeugten Oberschenkel und der abgewinkelten Knie bei und neigst die Beine zu einer Seite deines Körpers. Achte darauf, dass dein oberer Rücken auf dem Boden bleibt.
- ③ Bring die Beine wieder zur Mitte und schwing sie zur anderen Seite.



Rotation Plank

Diese Variation der traditionellen Plank ist ein gutes Training für die Körpermitte, darüber hinaus werden deine Schultern trainiert.

- ① Geh in die Unterarmstützposition, wobei du die Unterarme bei dieser Übung horizontal hintereinanderlegst.
- ② Dreh dich auf die linke Seite, sodass der linke Ellbogen sich unter der Schulter befindet, und lege die rechte Hand auf die rechte Hüfte. Deine Füße liegen aufeinander, dein Körper ist gerade und gespannt. Dreh dich zurück zur Mitte, und wiederhole die Übung, indem du dich zur rechten Seite drehst.



Single-Leg Deadlift (Einbeiniges Kreuzheben ohne Gewicht)

Der Single-leg Deadlift ist eine fantastische Übung zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Stabilität. Du trainierst zudem die Körpermitte, die Gesäßmuskulatur und die rückseitige Oberschenkelmuskulatur.

- ① Du beginnst im Stand.
- ② Beug dich in einem 90-Grad-Winkel mit durchgestrecktem Rücken nach vorne, hebe ein Bein, streck es gerade nach hinten (in einer Linie mit deiner Wirbelsäule) und streck die Hände in Richtung Boden. Kehre in die Startposition zurück und wiederhole die Übung 30 Sekunden lang, wechsle dann die Beine.



Marching Bridge (Marschierende Brücke)

Diese Übung zielt auf die Gesäßmuskulatur ab und trainiert auch deine rückseitige Oberschenkelmuskulatur und deinen unteren Rücken (sie wird häufig zur Linderung von Schmerzen im unteren Rückenbereich angewendet).

- ① Leg dich mit angewinkelten Knien auf den Rücken, die Füße stehen hüftbreit auseinander auf dem Boden.
- ② Heb die Hüften in eine »Brückenposition«.
- ③ Zieh die Knie eins nach dem anderen in Richtung deiner Brust. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt.



Supergirl/Superman Plank

Die Supergirl/Superman Plank ist die letzte Übung deines Trainings und eine besondere Herausforderung für die Körpermitte, die Schultern und den Rücken.



- ① Beginne in der höchsten Liegestützposition.
- ② Strecke gleichzeitig den rechten Arm vor dir und das linke Bein hinter dir aus. Halte das Gleichgewicht in dieser Position für 3 Sekunden.
- ③ Nachdem du die Hand und den Fuß wieder abgesetzt hast und in der Liegestützposition bist, wiederhole die Übung mit der anderen Seite. (Wer eine einfachere Variante bevorzugt, kann diese Übung auch »auf allen vieren« machen, also mit Händen und Knien auf dem Boden.)

LÄUFERÜBUNGEN FÜR DEN KRAFTRAUM

Läufer, die eher ein traditionelles Widerstandstraining bevorzugen, können Übungen im Kraftraum absolvieren. Eddie Andre, ein ehemaliger Sieger landesweiter Kampfsportmeisterschaften in den USA, für den Laufen Bestandteil seines Fitness-Erfolgsrezepts ist, führt dich durch ein Basis-Widerstandstrainingsprogramm. Beginne mit einigen Übungen für verschiedene Muskelgruppen (z.B. Brust-, Schulter-, Bauch-, Quadrizepsmuskeln) und füge im Einklang mit deinem fortschreitenden Fitnessniveau weitere (und schwierigere) Übungen hinzu. Fünf kurze Regeln für diese Trainingseinheit:

1. Beschränke dich auf leichte Gewichte und bei neuen Übungen auf nicht mehr als 1–2 Sätze mit 6–10 Wiederholungen während der ersten beiden Wochen.
2. Falls nicht anders angegeben, beschränke deine Krafttrainingsübungen auf 1–3 Sätze mit 6–12 Wiederholungen.
3. Trainiere nicht an aufeinanderfolgenden Tagen (sondern z.B. Mo, Mi, Fr)
4. Leg zwischen den Sätzen Pausen von 2½–3 Minuten ein.
5. Hebe während eines Satzes (oder eines Workouts) nie bis zur Erschöpfung – wenn du einen Helfer brauchst, entscheide dich beim nächsten Mal für weniger Gewicht.

TRAININGSDISKUSSION

»Zusammenstellung deiner Kraftraumübungen«

Wenn du kraftraumunerfahren bist, musst du bei der Auswahl deiner Kraftübungen Vorsicht walten lassen, damit du dein Nervensystem und deine Muskeln nicht überbelastest.

Laufanfänger, die keine Erfahrung im Gewichtheben haben, sollten 2–6 Wochen lang die folgenden Übungen absolvieren (beginne mit einem Satz pro Übung, steigere dein Pensum nach zwei Wochen durch einen zweiten und nochmals zwei Wochen später durch einen dritten).

1. Beinheber
2. Russian Twist (Bauch-Twist)
3. Air Squat (Kniebeugen ohne Zusatzgewicht)
4. Bodyweight Lunge (Ausfallschritte mit Körpergewicht)
5. Fersenheben – mit durchgestrecktem Knie
6. Liegestütze
7. Kurzhantelschwingen

Läufer, die bereits über eine gewisse Widerstandstrainingserfahrung verfügen, können mit den folgenden Übungen beginnen und dann weitere Übungen hinzufügen oder den Schwierigkeitsgrad der bereits ausgeführten Übungen erhöhen (indem sie z.B. die Air Squats mit Gewichten ausführen oder Step-Ups mit Kurzhanteln).

1. Beinheber
2. Russian Twist (Bauch-Twist)
3. Liegestütze *oder* Hantel-Bankdrücken
4. Hantelrudern

>>>

5. Kurzhantelschwingen
6. Step-Ups oder Step-Ups mit Hanteln
7. Air Squats (Kniebeugen ohne Zusatzgewicht)
8. Bodyweight Lunge (Ausfallschritt mit dem eigenen Körpergewicht)
9. Fersenheben – mit durchgestrecktem Knie

Je nachdem, welche Trainingsziele du dir gesetzt hast, wirst du, wenn du bei deinem Krafttraining bereits Fortschritte gemacht hast, Übungen hinzufügen (oder absetzen) wollen. Im Folgenden, je nach deinem persönlichen Trainingsprogramm, einige allgemeine Vorschläge:

Rundum-Fitness: Probiere nach ein paar Trainingseinheiten auch die anderen in diesem Kapitel vorgestellten Körperübungen aus. Über kurz oder lang wirst du Kniebeugen und Ausfallschritte mit Gewichten und vielleicht auch Cleans (Umsetzen) in dein Programm integrieren wollen.

Sprinter und Mittelstreckenläufer: Integriere für Fortgeschrittene empfohlene Gewichtshebeübungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Umsetzen und Kreuzheben in dein Trainingsprogramm. Reduziere die auf dein Nervensystem abzielenden Wiederholungen (auf 3–5) und steigere die auf den Muskelaufbau abzielenden Wiederholungen.

Langstreckenläufer: Viele Langstreckenläufer ziehen Zirkeltraining einer aus Einzelübungen bestehenden Herangehensweise vor. Mach viele Wiederholungen und beweg dich schnell von einer Übung zur nächsten.

Beinheber:

■ LEISTUNGSNIVEAU: alle Niveaus

Beinheber stärken die Bauchmuskulatur und unterstützen die Stabilität der Körpermitte und die Kniehebung.

- ① Leg dich mit angewinkelten Knien auf den Rücken, die Fersen stehen auf dem Boden, die Hände liegen hinter deinem Kopf.
- ② Lass die Knie angewinkelt und heb die Füße, bis sie zum Boden einen Winkel von 45 Grad bilden. Dann senk sie ab, bis deine Fersen beinahe den Boden berühren. Wiederhole die Übung. Starte mit einem Satz von 10–15 Wiederholungen, steigere dich später bis auf 40–50 Wiederholungen.



BAU DEINE LAUFMUSKELN AUF

INDEX

Symbole

3-Kilometer-Pace-Training 127-128
5-Kilometer-Pace-Wiederholungen im Gelände 136
5-Kilometer-Rentempo-Training 34, 129, 189
5-km-Rennen 286, 382, 386
5-Sekunden-Kettlebell-Training 241
10-Kilometer-Pace-Training 130-131, 189, 209
10-km-Rennen, Trainingsplan 287
10-Prozent-Regel 269
100 Prozent Workout 384
400-Meter-Pace-Training 149-150, 192
800-Meter-Pace-Training 150-151, 191
1500-Meter-Pace-Training 126-127
(AIS) Aktives isoliertes Stretching 45, 106-108
(ATP) Adenosintriphosphat 170-172, 180

A

Abgepackte echte Nahrungsmittel 312
Abkürzungen (Rennstrategie) 389
Abnehm-Programm 363
Diäten 367
Ein Pfund pro Woche abnehmen 366
Gesundes Gewicht, Richtlinien 364-365
Mediterrane Ernährung 371
Motivation 5-6
Rennzeiten (Auswirkungen) 6
Rezepte
 Butternusspudding (oder Kürbispudding) 374
 Gerösteter Spargel mit verlorenen Eiern 372
 Pilz-Lasagne 373
 Selbst gemachter Hummus 372
Versteckter Zucker 369
Absenken der Ferse 85, 111
Abwärmeln 270, 272
Abwärmübungen 293
Achillessehnenverletzungen 85-86
Ächzer 245
Adenosintriphosphat (ATP) 170-172, 180
Adrenalin (Epinephrin) 238
Aerobe Energie 26, 140
Aerobe Enzyme 180
Aerobes 165
Aerobe System 175, 179
Afferentes Feedback 256
Air Squats (Kniebeugen ohne Zusatzgewicht) 66, 244
AIS-Dehnung der Oberschenkelrückseite 106

AIS-Dehnung der Waden (Musculus gastrocnemius) 107
AIS-Dehnung des Gesäßes 108
AIS-Dehnung des Musculus quadriceps femoris 107
Aktin 39
Aktives isoliertes Stretching (AIS) 45, 106-108
Akute Verletzungen 299
Alkohol 237
Altersbereinigte Laufleistung 28
Alveolen 124
Amine 230
Aminosäuren 332
Ammoniak 255
Anaerobe Energie 26
Anaerobe Energieproduktion 157
Anaerober Enzyme 174
Anorganisches Phosphat 255
Anpassungen 182, 268
Antioxidantien 300, 309
Aquajogging 166
Atemtrainer 137
Atkins Ernährungspläne 367
Aufwärmeln 270, 272, 382
Ausdauersport 177
Ausdauertraining 335
Aus der Kniebeuge pressen (Squat) 242
Ausfallschritte 69
 Ausfallschritt 101
 Ausfallschritt-Gang 101
 im Uhrzeigersinn 102
 mit dem eigenen Körpergewicht 65
 nach hinten 246
 nach vorne 245
Ausgedehnte Läufe 259
Ausgeglichenes Laufen 14
Ausrüstung 17
 Cinderella-Ausrüstung 23
 Gadgets 22
 Grundlaufausstattung 18
 Hosen 21-23
 Schuhe 19, 23
 Shirts 21, 23
 Shorts 20, 23
 Sport-BHs 21, 23
 Tipp für Anfänger 18
 Umgebungsspezifische Ausrüstung 21
Auszeit 272
Avocados 321, 342, 347-348
Azidose 156-157, 253

B

Bagels 321
 Balance 203-204, **225-226**
 Balance Board 93, 301
 Ballaststoffe 325
 Bananen-Mandel-Smoothie 321
 Bänder 87
 Bandlaxität 88
 Barfußlaufen 11, 89, 227
 Barfußlaufen und Laufen mit minimalistischem Schuhwerk 11
 Basischer pH-Wert 156
 Bedeutung von Bergläufen 270
 Begrenztes Kühlen 301
 Beidarmiger Swing 242
 Beinheber 61
 Beinschwingen
 seitwärts 77
 vorwärts und rückwärts 76
 Belastungsintensität versus Tempo 389
 Bergablaufen 53
 Bergwiederholungen 135
 Beschleunige, ohne zu sprinten 388
 Bestandsaufnahme 389
 BHs (Sport-BHs) 21, 23
 Billat-Methode (Hochintensives Intervalltraining) 148-149
 Bindegewebe 81
 Aktives Isoliertes Stretching (AIS) 106
 Ausfallschritt 101
 Balance Board 93
 Bänder 87
 Beschädigtes Muskel- und Bindegewebe 256
 Faszien 90
 Fotoanleitungen 93
 Knochen 84
 Knorpel 88
 Sehnen 85
 Tipp für Anfänger 82
 Trainingsübersicht 82
 Trainingszusammenfassung 92
 Übungen mit dem Foam Roller 103
 Übungen zur Verletzungsprävention
 nach dem Laufen mit Haushaltsutensilien 109
 Widerstands- oder Fitnessband-Übungen für das Bindegewebe 95
 Bio-Produkte 314
 Bittersalz-Bad 358
 Blaubeeren 310
 Blondies aus weißen Bohnen mit Meersalz 338
 Blut
 3-Kilometer-Pace-Training 128
 5-Kilometer-Pace-Training 130
 10-Kilometer-Pace-Training 131
 Blutfluss 121, 181
 Cruise- bzw. Langintervall-Training 131
 Herz-Kreislauf-System 122
 Tempo-Training 132

C

Blutdoping 123
 Blutgefäße 120
 Blutzuckerspiegelveränderungen 325
 Body-Mass-Index (BMI) 364
 Breitsprünge 245
 Brennstoff 182, 195
 Burger aus Quinoa und schwarzen Bohnen 337
 Butternusspudding (oder Kürbispudding) 374

D

Cafeteria-Laufen 268
 Central-Governor-Theorie 252, 256
 Cheetos (Ersatzprodukt) 365
 Chips (Ersatzprodukt) 366
 ChiRunning 11
 Chronische Verletzungen 298-299
 Cinderella-Ausrüstung 23
 Clif Bar 321
 Core-Training 11
 Cortisol 238
 Crosstraining 161, 163, 193, 302
 Cruise- bzw. Langintervall-Training 131-132
 Curtsy Lunge Hop (seitlicher Ausfallschritt mit Knicks und Sprung) 55

DASH-Diät 367
 Dehnen 44
 Dynamisches Dehnen 44, 76
 Muskeln 44-45
 Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF) 44-45, 71
 Statisches Dehnen 44, 77
 Trainingspläne und 272
 Verletzungsprävention 300
 Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur 77
 Dehnen des iliotibialen Bands (statisch) 79
 Dehnung des unteren Rückens und der Hüftabduktoren (statisch) 79
 Depolarisation 254
 Diäten und Laufen 367
 Atkins-Diät und alle anderen Pro-Protein-Ernährungspläne 367
 DASH-Diät 367
 Die Kunst des Vermeidens von Lebensmitteln 368
 Die Vorzüge der mediterranen Ernährung 371
 Iss wie eine griechische Großmutter, lauf wie ein Champion 370
 South-Beach-Diät 368
 Versteckter Zucker 369
 Weight Watchers 368
 Zone-Diät 367
 Die Herangehensweise, leicht dehydriert zu laufen 259

- Disaccharide 320
 Doppeltraining 270
 Doritos (Ersatzprodukt) 365
 Drei-Wochen-Regel 269
 Dunkle Schokolade 365
 Dynamisches Dehnen 44, 76
- E**
- Echte Nahrungsmittel 308-309
 Ei-Avocado-Sandwich 321
 Eier 321, 336, 342, 372
 Einarmiger Swing 243
 Einbeinige Kniebeugen 66
 Einbeinige Sprünge 220
 Einbeinige Tiefensprünge 222
 Einfache Kohlenhydrate 320
 Einfach ungesättigte Fettsäuren 341, 345
 Einmaleins der roten Blutkörperchen 123
 Eisbäder 12
 Eiscreme (Ersatzprodukt) 366
 Eisen 357
 Eisernes Kreuz 248
 Elastische Rückfederung 29, 86
 Elektrophysiologie 199
 Ellipsentrainer 164
 ElliptiGO 164
 Endokrines System 198, 230
 Endorphine 240
 Endosymbiontentheorie 141
 Energiesystem 169
 Adenosintriphosphat (ATP) 170-172, 180
 Aerobe Enzyme 180
 Aerobes System 175
 Beim Rennen 178
 Brennstoff 182, 195
 Carbo-Loading und Fett-Loading 179
 Ernährungsphysiologische Wirkungen des Trainings 184
 Fotoanleitungen 184
 Glykolytisches System 174
 Phosphokreatin-System 173
 Tipp für Anfänger 170
 Trainingsübersicht 171
 Trainingszusammenfassung 183
 Wärme 180
 Entzündungshemmende Mittel 300
 Enzyme 174, 180
 Erdnussbutter-Marmeladen-Sandwich 322
 Erdnussbutter-Smoothie 336
 Ergebnisse, als Motivation 8
 Erholung vom Alltagstrott 294
 Erholung zwischen den Wettkampfsaisons 295
 Erleichterte Diffusion 160
 Ermüdung 41, 205, 253, 256
 Ernährungsphysiologische Wirkungen des Trainings 184
 800-Meter-Renntempo 191
 1500-Meter- bzw. Meilenlauf-Renntempo 190
- Crosstraining 193
 Gehen 185
 Joggen 186
 Laufen im 5-Kilometer-/10-Kilometer-Renntempo 189
 Marathon-Brennstoff 195
 Normale Läufe 187
 Sprinten (Laufen im 400-Meter-Renntempo) 192
 Tempoläufe 188
 Widerstandstraining 194
 Ernährungsumstellung 385
 Erythropoetin (EPO) 232, 236
 Essen, Motivation 8
 Essentielle Aminosäuren 332
 Essentielle Fettsäuren 340
 Etiketten 312
 Extrazelluläre Matrix 82
 Exzentrische Muskelkontraktionen 37
- F**
- Fahrradergometer-Studien 146
 Fahrradfahren 165
 Fahrspiel (Fartlek-Training) für Anfänger 50
 Fartlek 14, 28, 50
 Faserknorpelpolster 90
 Fast-twitch-Muskelfasern 36, 38, 160, 202
 Faszien 90
 Fehler von Läufern 267-268, 391
 Feigen 321
 Fersenheben
 Durchgestrecktes Knie 67
 Gebeugtes Knie 68
 Fette 339
 Aerobes System 179
 Einfach ungesättigte Fettsäuren 341, 345
 Empfohlene Menge 345
 Gesättigte Fettsäuren 343, 345
 Laufen auf der Basis von aus Fett bereitgestellter Energie 344
 Loading 179
 Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 341, 345
 Omega-3-Fettsäuren 341, 345
 Omega-6-Fettsäuren 342
 Rezepte
 Kalte Avocadosuppe 347
 Mandarinen-Mandel-Kuchen 349
 Süße und pikante Nüsse 347
 Zitronenrisotto mit Avocado und Lachs 348
 Transfette 313, 344, 346
 Ungesättigte Fette 341
 Vorzüge 340
 Fettlösliche Vitamine 353
 Fettreiche Kost 180
 Fisch, fett 342
 Flitzen 12
 Foam Rolling der Gesäßmuskulatur 105
 Foam Rolling der hinteren Oberschenkelmuskulatur 103

DAS ULTIMATIVE LÄUFERTRAINING

Foam Rolling der Waden 103
Foam Rolling des IT-Bands 104
Foam Rolling des Musculus quadriceps femoris 104
Foam Rolling des unteren Rückens 105
Fortgeschrittene Anfänger (Trainingspläne)
 5-km-Rennen 286
 10-km-Rennen 287
 Halbmarathon 288
 Marathon 289
 Mit wenig Zeit 284
 Nicht wettkampforientiert 278
 Wettkampforientiert 280
Fotoanleitungen
 Energiesysteme des Laufens 184
 Läufer-Bindegewebe 93
 Läufer-Herz-Kreislauf-System 126
 Läufer-Hormone 241
 Läufer-Kraftwerk 148
 Läufer-Nervensystem 211
 Läufer-pH-Wert 163
 Laufmuskeln 48
Freestyle Aerobic 165
Freie Radikale 300, 309
Frequenzcodierung (Rate Coding) 201
Frisches Ginger Ale 317
Frontplatte mit Beinheben und -senken 247
Frontplatte (Plank) 246
Frühstückspudding mit Banane und Chiasamen 359
Fußarbeit 109
Fußauftritt 90

G

Gadgets 22
Ganze Wahrheit über Vollkornprodukte 313
Gaspedal drücken 110
Gefrorener Joghurt 366
Geheimnis gesunder Pfannkuchen 327
Gehen 48, 185
Gehirn 249
 Ermüdung 253
 Funktion 7
 Inselcortex 257
 Sauerstoffversorgung des Gehirns 255
 Technik des Hin- und Herschwenkens eines kohlenhydrat- und/oder koffeinhaltigen Getränks im Mund 251
Tipp für Anfänger 250
Trainingsübersicht – Gehirntraining 252
Trainingszusammenfassung 260
Überlisten (Das Gehirn trainieren) 258
Gehirn trainieren (Überlisten) 258
Gelenkknorpel 88
Gerösteter Spargel mit verlorenen Eiern 372
Gesamtfettverzehr 345
Gesättigte Fettsäuren 343, 345

Geschichte des Laufens 9
Evolution 10, 12
Innovation 10, 13
Inspiration 10, 15
Lauftrends 11
 Tipp für Anfänger 10
Gesundheit 5, 240
Gewichtszunahme 325
Gibala (zwei Workouts) 149
Glatte Muskulatur 36
Gleichmäßige Zwischenzeiten 27
Glucagon 239
Glykämischer Index/glykämische Last 322
Glykogen 180, 255
GPS-Uhr 22
Grapevine – seitlicher Kreuzschritt 215
Griechischer Joghurt 310, 322
Grundlagentraining 383
Grünkohl, Grünkohl und nochmals Grünkohl (Grünkohl auf 3 Arten zubereitet) 359–360
Gruppen-Workouts 259
Grütze 316
Guacamole-Eier 337
Guter Zweck 7

H

Hafer 316, 361
Haferflocken oder Haferschrot einfach am Morgen zubereitet – die Reiskocher-Methode 316
Halbmarathon 288, 386
Hantel-Bankdrücken 63
Hantelrudern 63
Hart-Leicht-Trainingsansatz 15, 269
Heben und Senken der großen Zehen 110
Hennenmansches Größenprinzip 201
Herangehensweise ans Laufen 265
 Tipp für Anfänger 266
 Trainingsprinzipien 269
 Wahl 266
 Wettkampforientiertes Training versus nicht wettkampforientiertes Training 266
 Zeh Fehler, die Läufer begehen 267
 Zeitmanagement 268
Herangehensweise an Wettkämpfe 379
 Lampenfeuer vor dem Rennen 384
 Periodisierung 383
 Reduzierungsphase (Tapering) 382
 Testrennen 385
 Tipp für Anfänger 380
 Training zur erfolgreichen Beendigung eines Rennens 381
 Wettkampforientiertes Training 382
Herausforderung 388
Herz 116
Herzfrequenz, maximal 115, 118
Herzfrequenzmesser 23

Herzinfarkt 119
 Herzkammern, vergrößern 119
 Herz-Kreislauf-System 113
 Absenkung der Ruhefrequenz 115
 Blut 122
 Blutgefäße 120
 Fotoanleitungen 126
 Herz 116
 Lauftraining 126
 Lunge 124
 Tipp für Anfänger 114
 Trainingsübersicht 116
 Trainingszusammenfassung 125
 Herzmuskulatur 36
 Herzschlagvolumen
 3-Kilometer-Pace-Training 128
 5-Kilometer-Pace-Training 129
 10-Kilometer-Pace-Training 131
 1500-Meter-Pace-Training 126
 Bergwiederholungen 135
 Herz 115, 118
 HGH (Menschliches Wachstumshormon) 234, 237
 HIIT (Hochintensives Intervalltraining) 148-149
 Hinteres Kreuzband 88
 Hin- und Herschwenken-Technik 251
 Hochhüpfen 216
 Hochintensives Intervalltraining (HIIT) 148-149
 Hochintensive Trainingseinheiten 208
 Hochqualitätsprotein 332
 Höhenläufe 22
 Höhentraining 238
 Homöostase 230
 Homöostose 233
 Hormone 229
 Adrenalin (Epinephrin) 238
 Cortisol 238
 Endorphine 240
 Erythropoetin (EPO) 232, 236
 Fotoanleitungen 241
 Gleichgewicht 240
 Glucagon 239
 Insulin 239
 Kettlebell-Training 241
 Laufzirkel 243
 Leistungssteigernde Mittel 231
 Menschliches Wachstumshormon 234, 237
 Östrogen 240
 Schilddrüsenhormone 239
 Testosteron 235
 Tipp für Anfänger 230
 Trainingsübersicht 233
 Trainingszusammenfassung 240
 Typen 230
 Hosen 21-23
 Hüftadduktion 98
 Hüftbeuger- und Quadrizeps-Dehnung (statisch) 78
 Hüftkraft 42

Hügelläufe 53
 Hügel-Steigerungsläufe 53
 Hummus-Eier 336
 Hüpfen 212-213, 216
 Hypertrophie 39

I

Im Ofen geröstet (Grünkohl) 360
 Im und gegen den Uhrzeigersinn auf dem Balance Board balancieren 94
 Inchworm Plank (Raupen-Planke) 54
 Infragestellungs-Syndrom 384
 injury prevention training 301
 Inkomplette Proteine 332
 Innovation 10, 13
 Inselcortex 257
 Inspiration 10, 15
 Insulin 239
 Intensität 12, 208, 272, 381
 Intermediäre Fasern 36, 38, 160, 202
 Intermittierendes Training 335
 International Society of Sports Nutrition (ISSN) 335
 Intervalle und Intervalltraining
 Billat-Intervalle 149
 Cruise- bzw. Langintervall-Training 131
 Definition 27
 Gibala-Intervalle (zwei Workouts) 149
 Herzschlagvolumen, erhöhen 118
 Hochintensives Intervalltraining (HIIT) 148
 Renntempo-Intervalle 259
 Tabata-Intervalle 148
 Tempowechsel-Intervalle 151
 Timmons-Intervalle 149
 Vermischte Intervalle 151
 Wingate-Intervalle 148

J

Jacke 21
 Joggen 49, 186
 Joghurt 310, 322, 366

K

Kalium 357
 Kalte Avocadosuppe 347
 Kalzium 355
 Kapillarbetten 120
 Kapillaren
 3-Kilometer-Pace-Training 128
 5-Kilometer-Pace-Training 129
 10-Kilometer-Pace-Training 131
 1500-Meter-Pace-Training 126
 Bergwiederholungen 135
 Cruise- bzw. Langintervall-Training 131

DAS ULTIMATIVE LÄUFERTRAINING

- Erhöhung des Drucks 121
Langer Lauf 134
Tempo Training 132
Kapillarzone 120
Käse 322, 328, 360
Kekse 365
Kettlebell-Training 241
Kickboxen 165
Kistensprünge 223
Knie 83, 87-88
Kniebeuge mit freien Gewichten 68
Knie hoch 218
Knöchel 99-100
Knochen 84
Knochengewebe(re)modellierung 84
Knorpel 88, 90
Kohlendioxid (CO₂) 176
Kohlenhydrate 319
Ballaststoffe 325
Benötigte Menge 324
Carbo-Loading 12, 179, 251, 325
Der glykämische Index und die glykämische Last 322
Kohlenhydratsupplementierung (Training zur Prävention von Verletzungen) 300-301
Kohlenhydrattypen, Saccharide 320
Komplexe versus einfache Kohlenhydrate 320
Nachteile, wenn Kohlenhydrate ihren Zweck nicht erfüllen 325
Regenerations-Snacks 321
Rezepte
Das Geheimnis gesunder Pfannkuchen 327
Linguine mit Anchovis und mehr 327
Maismehl-Chili-Tortillas gefüllt mit Feta, Mais und schwarzen Bohnen 328
Scharfe heiße Schokolade mit Ahornsirup 329
Sportler, Beziehung zu Kohlenhydraten 325
Verhältnis zu Protein 183
Kokoswasser 314
Kollagenfasern 86
Kombiniertes Gehen und Joggen 49
Komplementäre Proteine 333
Komplette Proteine 332
Komplexe Kohlenhydrate 320
Konsistenz 260
Kontraktionsgeschwindigkeit 202
Kontraktionskraft 118
Kopfbedeckungen 182
Körperfettanteil 364
Körperliche Gesundheit 5
Körperstabilität 42
Körpertemperatur 180-181, 254
Kraft 41
Kraftaufbau-Phase, in Periodisierung 383
Krafttraining 301, 335
Kraftwerk 139
400-Meter-Pace-Training 149-150
800-Meter-Pace-Training 150-151
Fotoanleitungen 148
Hochintensives Intervaltraining (HIIT) 148-149
Lauf-Workouts 148
Mitochondriale Biogenese 143
Mitochondrien 141
Tempowechsel- und vermischt Intervalle 151-152
Tipp für Anfänger 140
Trainingskilometer 153
Trainingsübersicht 140
Zusammenfassung 147
Krämpfe 298
Krankheit 237
Kreatinphosphat (CrP) 173
Kreisen 109
Kreuzheben mit der Langhantel 70
Kürbispudding 374
Kurze Bergsprints 228
Kurze Distanzen und hohe Intensität 12
Kurzhantelschwingen 64

L

- Lachs 311, 336, 348
Lachs-Meerrettich-Eier 336
Lactat 121, 158-159, 176
Lampenfieber vor dem Rennen 384
Langer Lauf 134, 381
Langsame Glykolyse 175
Langstreckenlauf 51
Laterales Kollateralband 88
Lateral Speed Runners (Seitliche schnelle Laufsprünge) 57
Laufband 163
Lauf-Begriffe 26
Läufe bei mittlerem Tempo 267
Läufe bei Regen (Ausrüstung) 21
Läufe, die der Dauer deines bevorstehenden Wettkampfs entsprechen 259
Laufeinsteiger und Wiedereinsteiger – Trainingsplan
Nicht wettkampforientiert 274
Wettkampforientiert 276
Laufen bei warmen Temperaturen (Ausrüstung) 21
Laufen mit minimalistischem Schuhwerk 11
Laufen nach Belastungsintensität 390
Läufer mit wenig Zeit 284
Läuferübungen für den Kraftraum 60
Laufevolution 10, 12
Lauf-Fundamentalisten 268
Laufökonomie 27, 207, 209
Laufsocken (Funktions-Laufsocken) 22

Lauftraining
 3-Kilometer-Pace-Training 127-128
 5-Kilometer-Pace-Training 129
 5-Kilometer-Pace-Wiederholungen im Gelände 136
 10-Kilometer-Pace-Training 130-131
 400-Meter-Pace-Training 149-150
 800-Meter-Pace-Training 150-151
 1500-Meter-Pace-Training 126-127
 Atemtrainer 137
 Bergablaufen 53
 Bergwiederholungen 135
 Cruise- bzw. Langintervall-Training 131-132
 Fahrtspiel (Fartlek-Training) für Anfänger 50
 Gehen 48
 Hochintensives Intervaltraining (HIIT) 148-149
 Hügelläufe 53
 Hügel-Steigerungsläufe 53
 Joggen/Lockeres Laufen 49
 Kombiniertes Gehen und Joggen 49
 Langer Lauf 134
 Langstreckenlauf 51-52
 Lockerer Dauerlauf 50-51
 Steigerungsläufe 52
 Tempo-Training 132-133
 Tempowechsel- und vermischtte Intervalle 151-152
 Trainingskilometer 153
 Lauftrends 11
 Laufvokabular 25
 Laufzirkel 243
 Lebensbedrohlich 299
 Leckerer Haferbrei 316
 Leistungssteigernde Mittel 231
 Liegestütze 62, 248
 Liegestützsprünge 247
 Linguine mit Anchovis und mehr 327
 Linsen 311
 Lipolyse 177
 Lockerer Dauerlauf 50
 Losgehen/Losjoggen 96
 Losgehen/Losjoggen rückwärts 97
 LSD (long slow distance, langer langsamer Lauf) 11
 Lufttemperatur 182
 Lunge 124

M

Mahlzeiten (Gerichte)
 Regenerationsgericht 185-188, 194
 vor dem Training 182
 Mahlzeiten vor dem Training 182
 Maismehl-Chili-Tortillas gefüllt mit Feta, Mais und schwarzen Bohnen 328
 Mandarinen-Mandel-Kuchen 349
 Mandeln 310, 321, 349, 361

Marathon
 Brennstoff 195
 Reduzierung, traditionell 383
 Renntempointensität 381
 Testlauf 386
 Trainingsplan 289
 Marching Bridge (Marschierende Brücke) 59
 Marsch 211-212
 Maximale Herzfrequenz 115, 118
 Mayo Clinic 370
 MCT (Monocarboxylat-Transporter), Transportproteine 159
 Mediales Kollateralband 88
 Mediterrane Ernährung 371
 Mega-Workouts 268
 Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 341, 345
 Meilenlauf-Renntempo 190
 Meniskus 90
 Menschliches Wachstumshormon (HGH oder GH) 234, 237
 Milchsäure 14, 27, 157
 Milch (Schokoladenmilch) 321
 Mineralstoffe 352-354
 Minimalschuhe 19
 Mitochondrien 141
 400-Meter-Pace-Training 149
 800-Meter-Pace-Training 150
 Auslastung 174
 Beschreibung 139
 Definition 29
 Maximieren 143
 Muskelgröße 43
 Ursprung 141
 VO₂max 142
 Modell der peripheren Ermüdung 252
 Modelliert 84
 Moderne Russische Eier auf 6 Arten zubereitet 336
 Guacamole-Eier 337
 Hummus-Eier 336
 Lachs-Meerrettich-Eier 336
 Remix des Klassikers 337
 Tonnato-Eier 337
 Wasabi-Sesam-Eier 336
 Monosaccharide 320
 Monsterschritte 96
 Motivation 3
 Ergebnisse 8
 Essen 8
 Gehirnfunktion 7
 Gewichtsabnahme 5
 Guter Zweck 7
 Hinweise 4
 Körperliche Gesundheit 5
 Natur 7
 Neue Freunde 7
 Schrittänge 7
 Skelettmuskelmasse 7
 Spaß 8
 Stressabbau 5

DAS ULTIMATIVE LÄUFERTRAINING

- Tipp für Anfänger 4
Wettkämpfe 7
MP3-Player 23
Muskeldehnungsreflex 45
Muskelfaserbündel 37
Muskelfasern 37
Fast-twitch 36, 38, 160, 202
Intermediäre Fasern 36, 160, 202
Intermediäre Fast-twitch-Fasern 38
Kontraktion 121
Konversion 46
Muskelfiberbereiche 270
Muskelfaserleiter 40-41
Muskelgröße 43
Slow-twitch-Fasern 36, 38, 160, 202
Muskeln 35
Beschädigung 256
Dehnen 44-45
Dynamisches Dehnen 76
Fotoanleitungen 48
Laufen 39
Läuferübungen für den Kraftraum 60
Lauf-Workouts 48
Muskelschmerzen 300
Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation (PNF) – PNF-Dehnen 71
Skelettmuskelmasse 7
Statisches Dehnen 77
The Runner 360 54
Tipp für Anfänger 36
Trainingsüberblick 47
Trainingsübersicht 38
Widerstandstraining 42
Muskelspindeln 45
Müsli 322
Müsliriegel 365
- N**
- Nach dem Training auftretende Verletzungen 298
Nachhaltigkeit 269
Nacht, Regeneration 293
Nährhefe 358
Nährstoffe 351
Echte im Vergleich zu verarbeiteten Lebensmitteln 308
Hormone im Gleichgewicht 240
Menschliches Wachstumshormon 237
Mineralstoffe 352-354
Nahrungsergänzungsmittel 352-353
Rezepte
Frühstückspudding mit Banane und Chiasamen 359
Grünkohl, Grünkohl und nochmals Grünkohl (Grünkohl auf 3 Arten zubereitet) 359
Mandel-Kirschkuchen-Haferriegel 361
Weizenkörner-Salat mit Feigen und Feta 360
- Vitamine 351-354
Wasser 358
Nahrungsergänzungsmittel 353
Brennstoff in Form von Nahrung 182
Die dunkle Seite von Nahrungsergänzungsmitteln 352
Echte Nahrungsmittel versus 309
Nahrungsmittel 307
Echte Nahrungsmittel 308-309
Echt verpackt 312
Nahrungsergänzungsmittel 309, 311
Produzieren 312, 314
Superfoods 309-310
Verarbeitete Lebensmittel 307, 353
Vertrauen 315
Nasenstreifen 12
Natrium 357
Nervensystem 197
Balance 204, 225
Ermüdung 205
Fotoanleitungen 211
Laufökonomie 207
Plyometrisches Training 219
Propriozeption 203, 225
Rekrutierung motorischer Einheiten 200
Techniktraining 211
Tipp für Anfänger 198
Trainingsübersicht 200
Trainingszusammenfassung 210
Neue Freunde 7
Neuromuskuläre Steuerung 42
Neuronen 197-199
Neutralschuhe 19
Nichtessenzielle Aminosäuren 332
Nicht wettkampforientiertes Training 278
Fortgeschrittene Anfänger (Trainingsplan) 278
Laufeinsteiger und Wiedereinsteiger (Trainingsplan) 274
Nüsse 342
Nutze verringerten Luftwiderstand 389
- O**
- Oligosaccharide 320
Olivenöl 342
Omega-3-Fettsäuren 341, 345
Omega-6-Fettsäuren 342
Osteoarthritis 83
Osteoblasten 84
Osteoklasten 84
Östrogen 240
- P**
- Paprikaschoten, rot 311
Peptide 230
Perfektes Rennen 392
Periodisierung 14, 383
Phantomschmerz 384

Phosphokreatin-System 173

pH-Wert 155

Crosstraining 163

Fotoanleitungen 163

Milchsäure 157

Tipp für Anfänger 156

Trainingsübersicht 158

Zusammenfassung 161

Pilz-Lasagne 373

Pizza (Kalte Pizza) 322

Plank Pups 57

Plattfüßiges Marschieren 217

Plyometrisches Training (Schnellkrafttraining) 219

PNF-Dehnen der Gesäßmuskulatur 73

PNF-Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur 71

PNF-Dehnen der Hüftadduktoren 74

PNF-Dehnen des Hüftbeugers 75

PNF-Quadrizeps-Dehnen 75

PNF-Waden-Dehnen #1: der Musculus gastrocnemius 72

PNF-Waden-Dehnen #2: der Musculus soleus 73

Polysaccharide 320

Popcorn 365

POSE-Methode 11

Post-run-Übungen 272

Prinzip der Spezifität 40, 161, 302

Propriozeption 29, 203, 225

Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF) 44-45, 71

Protein 178, 331

Aerobe Energieproduktion 177

Benötigte Menge 335

Hormone 230

Kohlenhydrate 183

Komplementäre Proteine 333

Komplette Proteine versus inkomplette Proteine 332

Pro-Protein-Ernährungspläne 367

Proteinpulver 333

Proteinsupplementierung 337

Proteinsupplementierung (Training zur Prävention von Verletzungen) 300-301

Quinoa 334

Rezepte

Blondies aus weißen Bohnen mit Meersalz 338

Erdnussbutter-Smoothie 336

Moderne Russische Eier

auf 6 Arten zubereitet 336

Was sind Aminosäuren? 332

Proteinpulver 333

Puffreis-Snacks 365

Pyruvat-Moleküle 174-175

Q

Quadrizepsdehnung (statisch) 78

Quinoa 334

R

Radfahren auf einem Fahrradergometer 166

Reduzierte Inhibition 202

Reduzierungsphase (Tapering) 382

Regel der Besonderheit 40, 161, 302

Regeneration 291

Abwärmübungen 293

Erholungsphasen zwischen Wiederholungen 293

Erholung vom Alltagstrott 294

Erholung zwischen den Wettkampfsaisons 295

Gerichte

Das Geheimrezept für gesunde Pfannkuchen 186

Erdnussbutter-Smoothie 194

Leckerer Haferbrei 185

Maismehl-Chili-Tortillas gefüllt mit Feta, Mais und schwarzen Bohnen 188

Zitronenrisotto mit Avocado und Lachs 187

Mangelnde Regeneration 268

Periodisierung 383

Regeneration über Nacht 293

Regeneration zwischen intensiven Workouts 294

Snacks

Die Top Ten der Regenerations-Snacks 192, 321

Mandel-Kirschkuchen-Haferriegel 191

Scharfe heiße Schokolade mit Ahornsirup 193

Selbst gemachter Hummus 190

Tipp für Anfänger 292

Trainingspläne und 272

Regeneration zwischen intensiven Workouts 294

Rekrutierung motorischer Einheiten 200

Rennen 387

Belastungsintensität versus Tempo 389

Pace-Tabelle 393

Perfektes Rennen 392

Rennstrategie 388

Tipp für Anfänger 388

Von Läufern begangene Fehler 391

Rennstrategie 388

Renntempo-Intervalle 259

Rezepte

Bananen-Mandel-Smoothie 321

Blondies aus weißen Bohnen mit Meersalz 338

Burger aus Quinoa und schwarzen Bohnen 337

Butternusspudding (oder Kürbispudding) 374

Das Geheimnis gesunder Pfannkuchen 327

Ei-Avocado-Sandwich 321

Ein Hinweis zu »Rezepte für den Aufbau deines Laufkörpers« 315

DAS ULTIMATIVE LÄUFERTRAINING

- Erdnussbutter-Smoothie 336
Frisches Ginger Ale 317
Gerösteter Spargel mit verlorenen Eiern 372
Grünkohl, Grünkohl und nochmals Grünkohl (Grünkohl auf 3 Arten zubereitet) 359
1. Schnell sautiert 359
2. Langsam geschnmort 360
3. Im Ofen geröstet 360
Haferflocken oder Haferschrot einfach am Morgen zubereitet – die Reiskocher-Methode 316
Kalte Avocadosuppe 347
Leckerer Haferbrei 316
Haferflocken oder Haferschrot einfach am Morgen zubereitet – die Reiskocher-Methode 316
Über Nacht gegarte Haferflocken oder Hafergrütze die Schongarer-Methode 316
Linguine mit Anchovis und mehr 327
Maismehl-Chili-Tortillas gefüllt mit Feta, Mais und schwarzen Bohnen 328
Mandarinen-Mandel-Kuchen 349
Mandel-Kirschkuchen-Haferriegel 361
Moderne Russische Eier auf 6 Arten zubereitet 336
Guacamole-Eier 337
Hummus-Eier 336
Lachs-Meerrettich-Eier 336
Remix des Klassikers 337
Tonnato-Eier 337
Wasabi-Sesam-Eier 336
Pilz-Lasagne 373
Scharfe heiße Schokolade mit Ahornsirup 329
Schokoladen-Rote-Bete-Kuchen 318
Selbst gemachter Hummus 372
Süße und pikante Nüsse 347
Süßkartoffel-Pommes 317
Weizenkörner-Salat mit Feigen und Feta 360
Zitronenrisotto mit Avocado und Lachs 348
Rotation Plank 58
Rote Bete 310, 318
Rote Blutkörperchen (Erythrozyten) 123
Rote Paprikaschoten 311
Rückenplatte 246
Ruhefrequenz 115
Ruhezustand 177
Rumpfstrecker (unterer Rücken) – AIS 108
Runner 360 54
Runner's World 17
Runner's-World 18
Russian Twist (Bauchtwist) 62
- S**
- Salz 313
Sarkomere 39
Sauerstoff 174, 255
Sauerstoffaufnahme-System 142
- Saurer pH-Wert 155
Scharfe heiße Schokolade mit Ahornsirup 329
Schilddrüsenhormone (T4 und T3) 239
Schlaf 237, 293
Schmerzen, Muskel 300
Schneeschuhwandern 167
Schnee und extreme Kälte (Ausrüstung) 22
Schnelle Füße 215
Schnelle Glykolyse 174
Schnelles Hüpfen 224
Schnelle Starts 267, 391
Schnelligkeitstraining 11, 174, 267, 382
Schnell sautiert (Grünkohl) 359
Schokolade 318, 329, 365
Schokoladenmilch 321
Schokoladen-Rote-Bete-Kuchen 318
Schokoriegel (Ersatzprodukt) 365
Schuhe 19, 23
Schwimmen 167
Schwitzen 181
Scorpion Fighter 56
Seetang-Snacks, geröstet 366
Sehnen 85
Sehnensteifigkeit 87
Sehnenverletzung 85
Seitenschritte 95
Seitliche Barrièresprünge 224
Seitlicher Ausfallschritt 244
Seitliches Beinheben 244
Seitliches Wippen auf dem Balance Board 94
Seitwärtssprünge 98
Semiessentielle Aminosäuren 332
Serotonin 256
Set-Point-Theorie 366
Shirts 21, 23
Shorts 20, 23
Sidewinder Plank mit Leg Lift (Seitenwinden-Plank mit Beinheber) 56
Single-Leg Deadlift (Einbeiniges Kreuzheben ohne Gewicht) 58
Skating 168
Skelettmuskulatur 36
Skilanglauf 168
Skorbut 351
Skorpion 248
Slow-twitch-Fasern 38, 160, 202
Snack-Kuchen (Ersatzprodukt) 365
Snacks
8 Möglichkeiten, ungesunde Snacks durch gesunde zu ersetzen 365
Regenerations
Die Top Ten der Regenerations-Snacks 192, 321
Mandel-Kirschkuchen-Haferriegel 191
Scharfe heiße Schokolade mit Ahornsirup 193
Selbst gemachter Hummus 190
Socken 22
Souper 199

- South-Beach-Diät 368
 Sparker 199
 Spaß muss sein 8
 Spezifisches Training 40, 161, 302
 Spikeschuhe 20
 Split-Zeiten 27
 Sport-BHs 21, 23
 Sportdrinks 314
 Springen 218
 Sprinten (Laufen im 400-Meter-Renntempo) 192
 Spurte spät 389
 Squat 68, 241
 Squat-Thrust Climbers (Stückstrecken mit Bergsteigerübung) 55
 Standumsetzen 69
 Statisches Dehnen 44, 77
 Stau 160
 Steigerungsläufe 52
 Step-Aerobic 165
 Step-Downs 111
 Step-Ups (Aufsteigen) 64
 Step-Ups mit Kurzhanteln 65
 Steroide 230
 Stressabbau 5
 Stressfraktur 85
 Submaximale Laufgeschwindigkeiten 207
 Summation 201
 Superfoods 309-310
 Supergirl/Superman Plank 59
 Süße und pikante Nüsse 347
 Süßkartoffeln 311, 317
 Süßkartoffel-Pommes 317
- T**
- T3 (Triiodthyronin) 239
 T4 (Thyroxin) 239
 Tabata-Intervalle 11, 145, 148-149
 Tagträumer 112
 Tanz/Freestyle Aerobic 165
 Techniktraining 211
 Temperatur 181-182, 254
 Tempo
 Belastungsintensität versus Tempo 389
 Lauftempo-Steigerung über die aerobe Schwelle hinaus 121
 Lufttemperatur 182
 Pace-Tabelle 393
 Trainingsplan – Hinweise 272
 Tempolauf 15
 Aufschlüsselung des Energie- und Nährstoffverbrauchs beim Training 188
 Definition 28
 Laufökonomie verbessern 208
 Tempo-Training 132-133
 Tempo-Trainingstabelle
 3-Kilometer-Renntempo 128
 5-Kilometer-Renntempo 129
 10-Kilometer-Renntempo 130
 1500-Meter-Renntempo 127
 Cruise- bzw. Lang-Intervalle 132
 Langer Lauf 134
 Tempoläufe 133
 Tempowechsel-Intervalle 152
 Terrassentraining 14
 Testosteron 235
 Testrennen 259, 385
 Thyroxin (T4) 239
 Tights 21
 Timmons-Intervall 149
 Tipp für Anfänger
 Bedeutung der Regeneration 292
 Dein Rennen 388
 Energieysteme des Laufens 170
 Geschichte des Laufens 10
 Herangehensweise ans Laufen 266
 Herangehensweise an Wettkämpfe 380
 Laufausrüstung 18
 Läufer-Bindegewebe 82
 Läufer-Gehirn 250
 Läufer-Herz-Kreislauf-System 114
 Läufer-Hormone 230
 Läufer-Kraftwerk 140
 Läufer-Nervensystem 198
 Läufer-pH-Wert 156
 Laufmotivation 4
 Laufmuskeln 36
 Laufverletzungen vorbeugen 298
 Laufvokabular 26
 Tonnato-Eier 337
 Tortilla-Chips 365
 Trailschuh 20
 Trainiere deine Renntempointensität 381
 Training
 Für den Wettbewerb
 So trainierst du, wenn du wettkampforientiert bist 382
 Wettkampforientiertes Training versus nicht wettkampforientiertes Training 266
 Trainingsprinzipien 269
 Zur Vollendung
 So trainierst du, um ein Rennen erfolgreich zu beenden 381
 Training auf der Basis der angestrebten Fitness 268
 Trainingseinheiten mit unterschiedlichen Lauftempos 42
 Trainingskilometer 153, 208
 Trainingsläufe ohne vorher festgelegte Länge 259
 Trainingsplan für fortgeschrittene Anfänger
 5-km-Rennen 286
 10-km-Rennen 287
 Halbmarathon 288
 Marathon 289
 Mit wenig Zeit 284
 Nicht wettkampforientiert 278

DAS ULTIMATIVE LÄUFERTRAINING

Wettkampforientiert 280
Trainingsplan für fortgeschrittene Läufer
5-km-Rennen 286
10-km-Rennen 287
Halbmarathon 288
Marathon 289
Mit wenig Zeit 284
Wettkampforientiert 282
Trainingsplan für Laufeinsteiger
Nicht wettkampforientiert 274
Wettkampforientiert 276
Trainingsplan für Laufeinsteiger und Wieder-einsteiger
Nicht wettkampforientiert 274
Wettkampforientiert 276
Trainingsplan für wettbewerbsfähige Läufer
Fortgeschrittene Anfänger 280
Laufeinsteiger und Wiedereinsteiger 276
Routinierte Läufer 282
Trainingsprogramm 271
6-Wochen 5-km-Rennen (fortgeschrittene Anfänger und routinierte Läufer) 286
6-Wochen 10-km-Rennen (fortgeschrittene Anfänger und routinierte Läufer) 287
6-Wochen Halbmarathon (fortgeschrittene Anfänger und routinierte Läufer) 288
8-Wochen Marathon (fortgeschrittene Anfänger und routinierte Läufer) 289
12-Wochen fortgeschrittene Anfänger (wettkampforientiert) 280
12-Wochen fortgeschrittene Läufer (nicht wettkampforientiert) 278
12-Wochen Laufeinsteiger und Wiederein-steiger (nicht wettkampforientiert) 274
12-Wochen Laufeinsteiger und Wiederein-steiger (wettkampforientiert) 276
12-Wochen Läufer mit wenig Zeit (fortge-schrittene Anfänger und routinierte Läufer) 284
12-Wochen routinierte Läufer (wettkampf-orientiert) 282
Training zum Abschließen eines Rennens 381
Training zur Stärkung der Puffersysteme 159
Transfette 313, 344, 346
Triiodthyronin (T3) 239
Trinkgurt 23
Tritte in den eigenen Po 214

U

Überanalysieren 392
Überbeanspruchungsverletzungen 298
Überlastungsschäden 298
Über Nacht gegarte Haferflocken oder Hafer-grütze – die Schongarer-Methode 316
Übertraining 270
Übungen mit dem Foam Roller 103
Übungen zur Verletzungsprävention nach dem Laufen mit Haushaltsutensilien 109

Uhr, abnehmen 258
Uhr, GPS 22
Umfang/Intensität 272
Umgebungsspezifische Ausrüstung 21
Undichte Kalziumkanäle 254
Unfälle 298
Ungesättigte Fette 341
Ungleichmäßiges Tempo 391
Untertrainiert 270
Unterwäsche 22
Urin 358

V

Veränderungen deiner Routine 385
Verarbeitete Lebensmittel 307-308, 353
Verdauungsprobleme 325
Verkürze das Leiden 389
Verletzungen 87, 237, 384
Verletzungen durch Verletzungen 299
Verletzungsprävention
Läuferverletzungen-Typen 298
Tipp für Anfänger 298
Training 299
Trainingspläne und 272
Vermischte Intervalle 151-153
Verpasste Trainingseinheiten 272
Verringerte Reduzierung 383
Vertikale Tiefsprünge 221
Verzögerter Muskelkater 37
Vier-Uhr- und Acht-Uhr-Ausfallschritt 246
Vitamin B6 354
Vitamin B12 354
Vitamin C 351, 354
Vitamin D 355
Vitamine 351-354
Vitamin K 355
VO₂max 14
Beschreibung 142
Definition 27
Laufökonomie 207, 210
Lipolyse 177
Messung 142
Vorderes Kreuzband 87-88
Vorspringen 97
Vor- und Zurückschaukeln auf dem Balance Board 93

W

Wadendehnung (statisch) 79
Wandsitzen 67
Wärme 180-181
Wasabi-Sesam-Eier 336
Was ist ein gesundes Gewicht? (Gewichtsricht-linen) 364
Wasser 358
Wasserlösliche Vitamine 353
Wassermelonsaft 314

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chiasamen, Ahornsirup, Clif Bar Riegel oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie »Gesunde Ernährung« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.

Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.

Wasserstoffionen 156, 158
Weight Watchers 368
Weithüpfen 217
Weizenkörner-Salat mit Feigen und Feta 360
Weltrekorde 14
Weste 21
Wettbewerbsfähige Läufer – Trainingsplan
 Fortgeschrittene Anfänger 280
 Laufeinsteiger und Wiedereinsteiger 276
 Routinierte Läufer 282
Wettkämpfe
 Motivation 7
 Periodisierung 383
 Training für 266, 382
Wettkampf-Pace 382
Wettkampfschuhe und Spikeschuhe 20
Widerstands- oder Fitnessband-Übungen für das Bindegewebe 95
Widerstandstraining 42, 194, 237
Wiederholungen
 5-Kilometer-Pace-Wiederholungen im Gelände 136
 Definition – Wiederholungen/Intervalltraining 27
 Erholungsphasen zwischen Wiederholungen 293
 Regel 270
 Renntempo 208

Wiederholungslauf Nummer 1 244
Wiederholungslauf Nummer 2 245
Wiederholungslauf Nummer 3 246
Wiederholungslauf Nummer 4 247
Windshield Wipers (Scheibenwischer) 58
Wingate 148-149

Z

Zehen auftippen 223
Zehen einziehen – Handtuchübung 109
Zehenheben und -senken im Sitzen 110
Zeitmanagement 268
Zentralnervensystem (ZNS) 198, 200, 256
Ziegenkäse 321
Zitronenrisotto mit Avocado und Lachs 348
Zone-Diät 367
Zucker (versteckter Zucker) 369
Zusätzliche Workouts 272
Zu viel nachdenken 391
Zweibeinige Balance halten auf dem Balance Board 227
Zweibeinige Sprünge 219

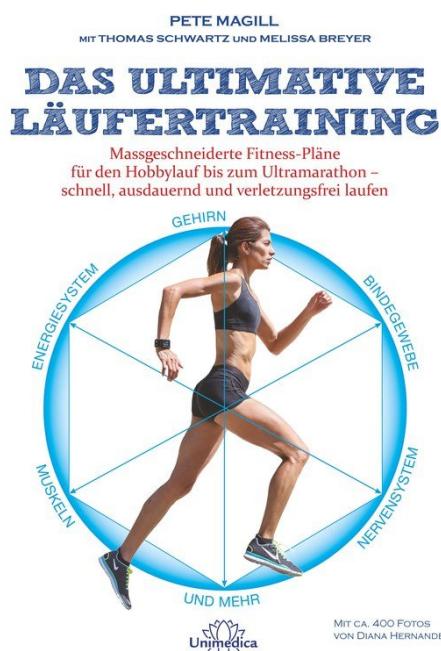
Melissa Breyer

Das ultimative Läufertraining

Massgeschneiderte Fitness-Pläne für den Hobbylauf bis zum Ultramarathon schnell, ausdauernd und verletzungsfrei laufen

464 Seiten, geb.
erscheint 2019

[Jetzt kaufen](#)



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