

Vorwort 9

- „warm-up“ 9

Motivation 11

- Sport ist Mord 11
- Runners High oder „im Rausch des Laufes“ 12
- Zielfindung und Zielsetzung 14
- Verankerung (Zielimplementierung) 22
- Körperprogrammierung 23
- Mentallauf 25
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson 26

Leistungsdiagnostik 29

- Laktat-Stufentest 29
- Conconitest 34
- Schnelligkeitstest 36
 - Lauf 36
 - Rad 38
- Einflussfaktoren 39
 - Infekte 39
 - Temperatur 40
 - Höhenunterschiede 40

Trainingsplanung 41

- Trainingsreiz und Anpassung (Superkompensation) 41
- Alter 46
- Immunsystem und Stress 49
- Fettstoffwechsel 51
- Sportlerherz 52
- Atmung 54
- Aufwärmphase 55
- Lauf ABC-Training 56
- Trainingssystematik 59
- Trainingsmerkmale und Trainingszonen 63
 - Laufen 65
 - o Regeneration 66
 - o Fettstoffwechseltraining 67
 - o GA 1 = Grundlagendauerlauf 68
 - o GA 1 - 2 = Fahrtspiel (dynamisch) 69
 - o GA 2 = schneller Dauerlauf 70
 - o ST - Berg-, Strand-, Treppenlauf 71
 - o ST – Intervallmethode 72
 - o ST- Crescendo Lauf 73
 - Radfahren 74
 - o Regeneration 74
 - o Fettstoffwechseltraining 75
 - o GA 1 = Grundlagenausdauerfahrt 75
 - o GA 1 - 2 = Fahrtspiel (dynamisch) 76
 - o GA 2 = intensive Radfahrt 77
 - o ST - Kraftausdauer, Bergfahrt 78
- Radfahren stützend 80

- Trainingsgrundregeln 82
- Gruppentraining 85
- Zyklische Jahresgestaltung des Trainings 87
- Wintertraining 91
- Tipps zum Erstellen von Trainingsplänen 93
- Ausrüstung 94

Regeneration 99

- Stress 99
- “Cool-down” und “warm-up” 102
 - Dehnung 102
 - Krafttraining 103
 - Muskelkater 108
 - Seitenstechen 108
- Ernährung 110
 - Body Mass Index (BMI) 114
 - Bioimpedanz-Methode 115
 - Genussregeln zum Essen und Trinken 118
- Vitamine und Mineralstoffe 120
- Lebenselixiere aus Fernost 123
 - Cordyceps sinensis – chinesischer Raupenpilz 123
 - Ling zhi oder Reishi 124
 - Shii-take 126
- ZEN 131
 - Sitzen – Zazen 133
 - Anspannung und Entspannung im Zen 135
 - Ostasiatische Sportarten im Sinne des Zen 136
- Sportmassage 137
- Sauna 138
- Schlafen 138

Anhang 141

- Tipps für einen Marathonlauf 141
- Trainingspläne 144
 - Plan A - Fitnesssportler 145
 - Plan B - Leistungsorientierter Ausdauersportler 146
 - Plan C - Wettkampfvorbereitung 147
 - Kopiervorlage - Monatsplan 149
- Dehnübungen 150
- Kraftübungen 156
- Literaturhinweis 161
- Der Autor 163
- Sachwortregister 164