

1. Vorwort

- ☒ "warm-up" - Einleitung

2. Motivation

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

3. Leistungsdiagnostik

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

4. Trainingsplanung

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

5. Regeneration

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

der DGE

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

6. Anhang

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

ung

"im Rausch des Laufens"

elsetzung

n zur Zielsetzung

plementierung)

erung

entspannung nach Jacobson

e

mpassung (Superkompensation)

Stress

ol-down"

e und -zonen

ining

uerlauf

de

f

ining

ausdauerfahrt

dfahrt

Bergfahrt

eln

staltung des Trainings

von Trainingsplänen

arm-up

d

BMI)

mode