

ANDREAS BUTZ

*Richtig trainieren für den*  
**Halbmarathon**

*Mehr Erfolg mit  
der Laufcampus-  
Methode*



blv

# Inhalt

## Mehr als ein Vorwort – eine Einstimmung 6

Halbmarathonlaufen kann jeder! 8

Halbmarathon schlägt Marathon 9

Halbmarathon? Natürlich! 10

Laufen ist ein Zeichen von  
Intelligenz! 11

Halbmarathonlaufen fordert unser  
natürliches Potenzial 12

## Trainingspläne – legen Sie los! 14

Die Laufcampus-Methode –  
der Schnellstart 16

Was ist die Laufcampus-Methode?  
Trainingspläne 18

## Trainingslehre – die Lauf- campus-Methode 34

Laufen, rennen und erholen 36

Basistraining Dauerlaufen 38

Der langsame Dauerlauf (LDL) 39

Der mittlere Dauerlauf (MDL) 40

Der zügige Dauerlauf (ZDL) 41

Der Super-Sauerstofflauf (SSL) 42

Der optimale lange Lauf  
(OLALA) 42

Der Crescendolauf – knallhart,  
aber effektiv 45

Effektives Tempotraining 46

Intervalle statt Dauerperiode 46

Ihre mögliche Halbmarathon-  
endzeit 47



Tempo, Distanz, Gesamtumfang  
und Pausen **48**

Alternative Fahrtspiele (FSp) **51**

Steigerungsläufe (StL) für mehr  
Dynamik **52**

Auch Wettkämpfe sind Tempo-  
training **52**

**Regeneration – der wichtigste  
Trainingsbaustein 53**

Tempotrainingfreie Zeit, Intervall-  
pausen, Auslaufen **53**

Ruhetage, Regenerationswochen,  
Laufpausen **53**

Alternativtraining Radfahren **56**

**Sicherheit durch Leistungs-  
diagnostik 58**

Der Laufband-Stufentest **58**

Der Wiederholungstest **59**

**Sichere Wettkampfvorbereitung 60**

Tapering – die letzten drei  
Wochen **60**

Die richtige Wettkampftaktik **64**

**Ernährung – besser essen  
und trinken 66**

Läufer ernähren sich besser! **68**

Läufer brauchen mehr! **68**

Mehr Energie, mehr Eiweiß, mehr  
Wasser! **69**

Drei Hauptmahlzeiten – zwei  
Zwischenmahlzeiten **70**

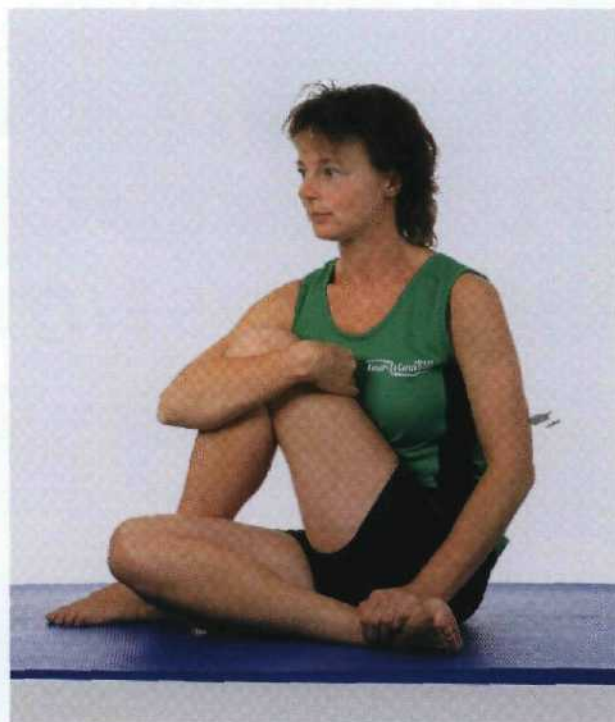
**Die richtige Ernährung rund um  
einen Wettkampf 71**

Ernährung in der Woche vor dem  
Wettkampf **71**

Ernährung unmittelbar vor dem  
Wettkampf **72**

Ernährung beim Halbmarathon **72**

Ernährung nach dem Wett-  
kampf **73**



**Ausrüstung – ausgesuchte  
Einkaufstipps 74**

Passende Laufschuhe **76**

Zehn Tipps für den Laufschuhkauf **76**

Praktische Sportuhren **78**

Acht Tipps für den Sportuhrkauf **79**

Entlastende Kompressions-  
strümpfe **80**

Bequeme Sportbrillen **81**

**Dehnen und kräftigen –  
effektive Gymnastik 82**

Die Laufcampus-Formel für  
Gymnastik: 3 x 3 x 3 **84**

Dehnen, Recken und Strecken **84**

Kraft und Körperspannung **90**