

# INHALT

Vorwort vii

Einführung: Der Paradigmenwechsel Ausdauertraining xiii

## TEIL 1

### DIE CORE-AUSDAUER EINSTELLUNG

1 Ein notwendiger Wandel 3

2 Ein Selbsttest 11

## TEIL 2

### CORE-AUSDAUER UND BEWEGUNG

3 Bauen Sie Ihren Pfeiler 25

4 Kraft und Dynamik 35

5 Die Entwicklung der Energiestoffwechselsysteme 43

6 Regeneration 51

## TEIL 3

### CORE-AUSDAUER UND ERNÄHRUNG

7 Essen, das die Leistung steigert 61

8 Timing ist alles 85

## TEIL 4

### CORE-AUSDAUER UND TRAINING

9 Der Core-Ausdauerworkout –  
eine Einführung 105

10 Core-Ausdauer Bewegungen 117

Fragen und Antworten 215

Nachwort 221

Danksagungen 227

Register 229

Über die Autoren 237



## SEITWÄRTSSPRUNG MIT MINIBAND (STABILISATION)

### AUSGANGSSTELLUNG:

Sie stehen auf einem Bein. Um beide Beine ist über den Knien ein Miniband gespannt.

### AUSFÜHRUNG:

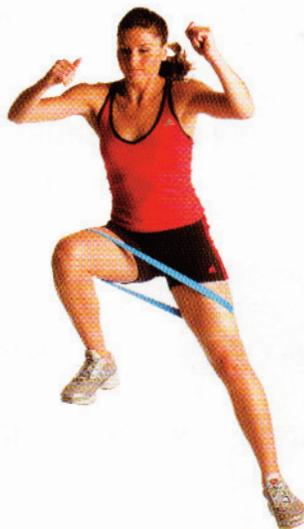
Senken Sie die Hüfte und die Arme nach hinten-unten. Springen Sie dann seitwärts, und landen Sie auf dem anderen Fuß. Bleiben Sie 3 Sekunden in dieser Position. Kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück, und wiederholen Sie den Sprung auf der anderen Seite. Fahren Sie damit fort, bis Sie die vorgegebene Zahl von Wiederholungen erreicht haben.

### HINWEISE:

Hüfte und Arme nutzen, um Kraft zu erzeugen. Springen Sie weit und hoch, und »erstarren« Sie nach der Landung. Sie landen weich, wenn Sie den Aufprall in der Hüfte abfedern und den Fuß nach vorne strecken. Halten Sie das Band mit beiden Beinen auf Spannung; das hilft Ihnen, zwischen den Sprüngen stabil zu stehen.

### HIER SOLLTEN SIE ES SPÜREN:

in den Hüften und Beinen.



# EINFACHER BENCH-HOP

## AUSGANGSSTELLUNG:

Sie stehen auf einem Bein vor einem niedrigen Kasten (auch Step-Aerobic oder wie im Folgenden Bench genannt).

## AUSFÜHRUNG:

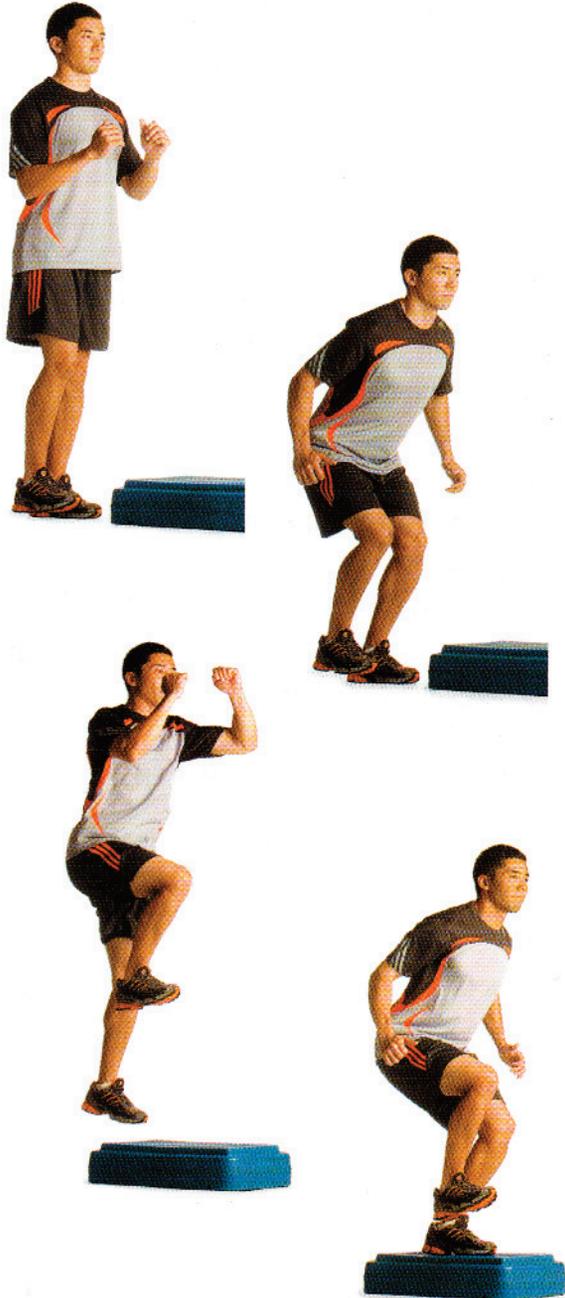
Senken Sie die Hüfte, führen Sie die Arme nach hinten-unten, und hüpfen Sie nach vorne auf die Bench. Halten Sie die Landeposition 3 Sekunden. Gehen Sie dann von der Bench herunter, und wiederholen Sie die Übung mit demselben Bein sooft wie vorgegeben. Wiederholen Sie die Übung dann mit dem anderen Bein.

## HINWEISE:

Nutzen Sie Hüfte und Arme, um Kraft zu erzeugen. Sie landen weich, wenn Sie den Aufprall in der Hüfte abfedern. Das Knie darf beim Start und bei der Landung nicht nach innen wegknicken.

## HIER SOLLTEN SIE ES SPÜREN:

in den Hüften und Beinen.



## BRUSTWIRBELSÄULE

### AUSGANGSSTELLUNG:

Kleben Sie zwei Tennisbälle so zusammen, dass sie einer Erdnuss gleichen (siehe Detail). Legen Sie sich auf den Rücken. Schieben Sie die Bälle so unter Ihre Brustwirbelsäule, dass je ein Ball rechts und links zur Wirbelsäule liegt. Verschränken Sie die Hände im Nacken.

### AUSFÜHRUNG:

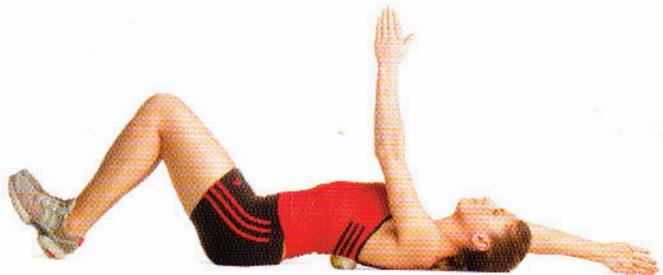
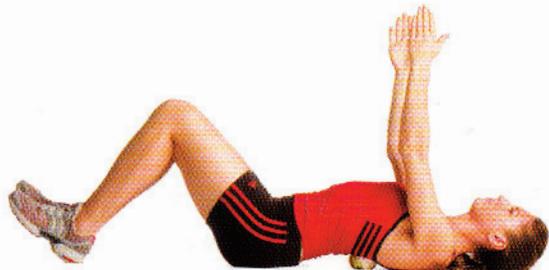
Machen Sie 5 Crunches, halten Sie dann die Arme senkrecht hoch, und strecken Sie jeden Arm 5-mal im Wechsel nach hinten. Schieben Sie die Bälle unter der Wirbelsäule 2,5 bis 5 cm weiter nach oben, und wiederholen Sie die gesamte Übung. Schieben Sie die Bälle so weit, bis sie sich knapp unterhalb des Halses befinden.

### HINWEISE:

Während der Crunches sollten die Bälle nicht rollen. Wenn Sie einen Arm nach hinten strecken, drücken Sie die Rippen nach unten.

### SO SOLLTEN SIE ES SPÜREN:

als würden Sie eine tiefe Massage im mittleren und oberen Rückenbereich bekommen.



Die folgende Tabelle zeigt Ihren Core-Performance-Kalender auf einen Blick. Das Grundprogramm unterscheidet zwischen geraden und ungeraden Wochen des Monats. In der 1., 3. und (falls vorhanden) 5. Woche richten Sie sich nach dem »ungeraden« Plan und in der 2. und 4. Woche nach dem »geraden« Plan. Da nicht jeder am selben Tag frei hat, zählen wir die Tage nicht von Montag bis Sonntag. Ist beispielsweise der Donnerstag Ihr freier Tag, ist Freitag Ihr 2. Tag.

Das Programm für die Wettkampfwoche beginnt mit »Renntag – 5«. Das ist der 5. Tag

vor dem großen Ereignis. »Renntag + 1« ist der Tag nach dem Rennen. Wir empfehlen, zuerst die Ebenen 1 und 2 des Grundprogramms zu absolvieren und dann erst zum Programm für Fortgeschrittene überzugehen.

Obwohl es spezifische Regenerationstage gibt, ist es ratsam, auch nach Dynamik- und Kraftaufbautagen einige regenerative Elemente zu integrieren. Wählen Sie je nach Ihren Bedürfnissen aus den Übungen auf Seite 208 bis 213 aus, aber warten Sie mit dem EES-Training bis zu den spezifischen Regenerationstagen.

## GRUNDPROGRAMM

### UNGERADE WOCHEN

1. TAG	2. TAG	3. TAG	4. TAG	5. TAG	6. TAG	7. TAG
frei	Dynamik	Regeneration	Kraft	Regeneration	Dynamik	Regeneration

### GERADE WOCHEN

1. TAG	2. TAG	3. TAG	4. TAG	5. TAG	6. TAG	7. TAG
frei	Kraft	Regeneration	Dynamik	Regeneration	Kraft	Regeneration

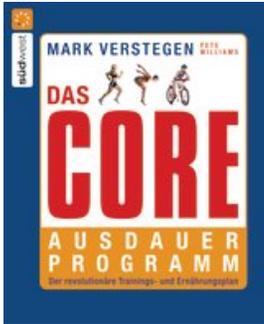
## PROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE

1. TAG	2. TAG	3. TAG	4. TAG	5. TAG	6. TAG	7. TAG
frei	Dynamik	Kraft	Regeneration	Dynamik	Kraft	Regeneration

## WETTKAMPFWOCHE

RENNTAG – 5	RENNTAG – 4	RENNTAG – 3	RENNTAG – 2	RENNTAG – 1	RENNTAG	RENNTAG + 1
Kraft	Regeneration	Dynamik	Regeneration	Regeneration	MovPräp	Regeneration





Mark Verstegen

**Das Core-Ausdauerprogramm**

Der revolutionäre Trainings- und Ernährungsplan

Paperback, Broschur, 256 Seiten, 19,0 x 23,2 cm

ISBN: 978-3-517-08340-7

Südwest

Erscheinungstermin: Juni 2007

Die Fortsetzung des Core-Erfolgs!

Nach dem sensationellen Erfolg des Core-Programms erscheint nun ein weiterer Titel des Fitnesstrainers der deutschen Fußball-Nationalmannschaft!

Das Core-Ausdauerprogramm hilft Ausdauersportlern, ihr Training effizienter zu gestalten und Verletzungen vorzubeugen. Für alle, die das Gefühl haben, ihre Leistungsfähigkeit beim Laufen, Schwimmen oder Radfahren aufgrund von Zeitmangel, fehlender Motivation oder wegen ihres Alters nicht mehr steigern zu können, ist dieses Buch genau das Richtige. Mark Verstegen zeigt, wie man die Stillstand überwinden und neue Leistungsziele erreichen kann. Er präsentiert ein einfaches ganzheitliches Trainingsprogramm, mit dem sich trotz kürzerer Trainingszeiten bessere Ergebnisse erzielen lassen. Dabei setzt er unter anderem auf ein spezielles Aufwärmtraining und misst der korrekten Ausführung der Bewegungen beim Laufen, Schwimmen und Radfahren größte Bedeutung bei. Ergänzt wird das Programm durch einen Ernährungsplan, der speziell für Ausdauersportler entwickelt wurde.