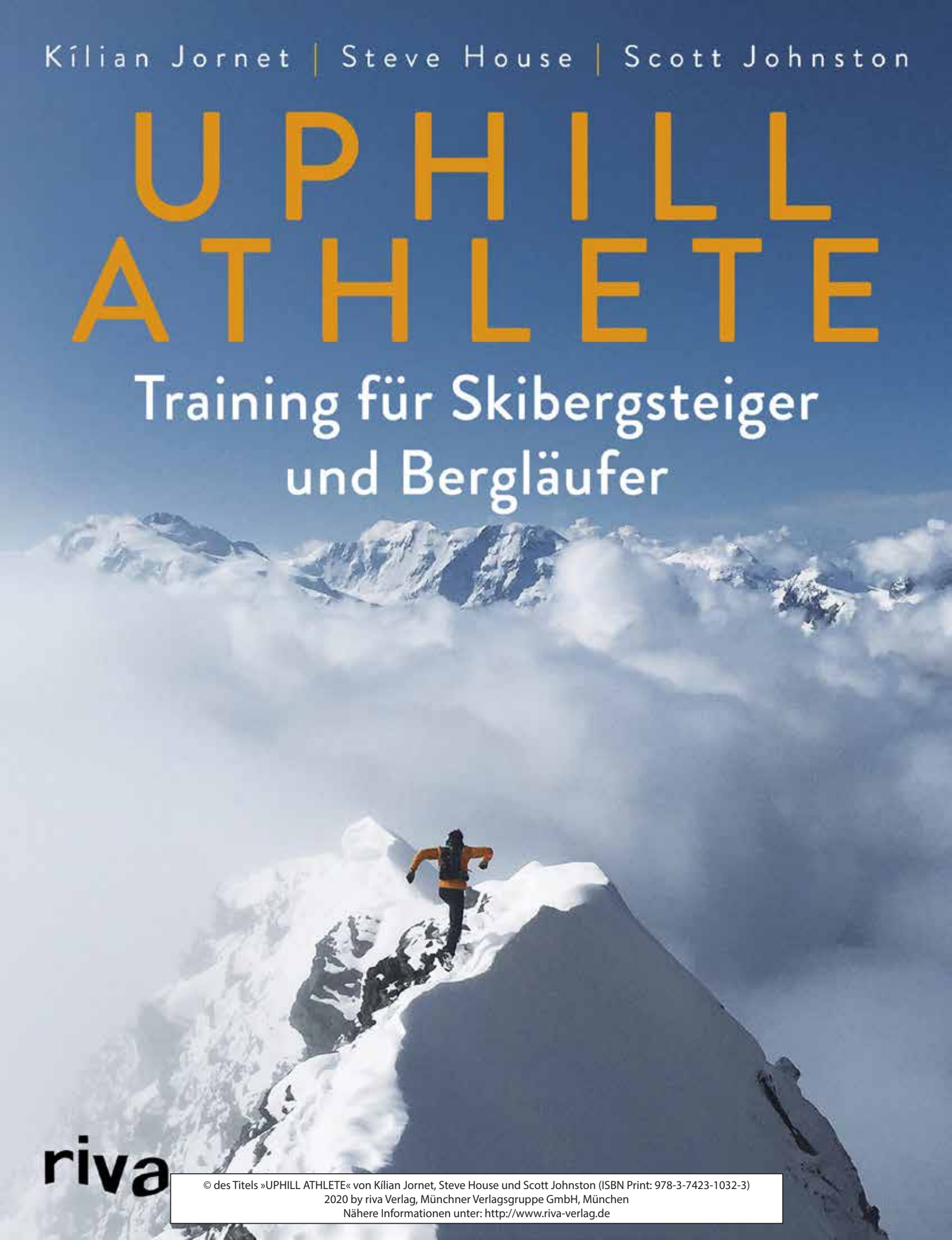
Kílian Jornet | Steve House | Scott Johnston

UPHILL ATHLETE

Training für Skibergsteiger und Bergläufer



riva

© des Titels »UPHILL ATHLETE« von Kílian Jornet, Steve House und Scott Johnston (ISBN Print: 978-3-7423-1032-3)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Inhalt

VORWORT

Wissen ist Macht 11

KAPITEL 1

Zur Verwendung dieses Buchs 17

TEIL 1

Die physiologischen Grundlagen des Ausdauertrainings 21

KAPITEL 2

Die Physiologie der Ausdauer 23

Die Evolution der Ausdauer 23

Ausdauer und Ermüdung 25

Welche Faktoren die Ausdauerleistung bestimmen 27

ATHLETENSTORY Entscheidungsfindung 29

Betrachtung der Ausdauer durch die Stoffwechselbrille 33

Auswirkungen auf die Leistung 45

ATHLETENSTORY Trick 17 51

Fettadaption, Stoffwechselökonomie und Ausdauer 55

Den aeroben und den anaeroben Energiestoffwechsel verbessern 64

ATHLETENSTORY Die Wurzeln meiner Sportlichkeit 66

© des Titels »UPHILL ATHLETE« von Kílian Jornet, Steve House und Scott Johnston (ISBN Print: 978-3-7423-1032-3)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

TEIL 2

Das methodologische Fundament der Ausdauer . . . 69

Kapitel 3

Die Methodiken des Ausdauertrainings 71

Zu Anfang etwas Geschichte 71
Wichtige Konzepte, Begriffe und Prinzipien 72
Die Sprache der Intensität verstehen 79
ATHLETENSTORY Ein langer Weg zurück zum Ausgangspunkt 82
ATHLETENSTORY Berglauftraining – ohne Berge, ohne Zeit 86
ATHLETENSTORY Die Botschaft des Laufens 93
ATHLETENSTORY Langsamer ist schneller – zumindest in den Bergen 104
ATHLETENSTORY Ein harter Einstieg in den Ultramarathon: der Everest-Marathon 114

KAPITEL 4

Das Training im Blick behalten 117

Anzeichen für eine notwendige Regeneration 117
Die Trainingsbelastung aufzeichnen 126
Das Training nach einer Pause wieder aufnehmen 129
ATHLETENSTORY Widrigkeiten mal anders gesehen 134
Übertrainingssyndrom (ÜTS) 136
ATHLETENSTORY Eine harte Lektion: Training ist kein Wettkampf 138
Periodisierung 144
ATHLETENSTORY Der Lebenszyklus einer Ultraläuferin 147

KAPITEL 5

Die Anwendung: Theorie trifft auf Wirklichkeit 151

Tests 152
Entwicklung der aeroben Grundlage: Der Schlüssel ist der Umfang 156
Methoden des Ausdauertrainings 161
ATHLETENSTORY Ich folge meinem eigenen Weg 164
ATHLETENSTORY Mike Foote stellt neuen 24-Stunden-Weltrekord im Uphill-Vertial-Skibergsteigen auf 186

© des Titels »UPHILL ATHLETE« von Kílian Jornet, Steve House und Scott Johnston (ISBN Print: 978-3-7423-1032-3)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

TEIL 3

Skibergsteiger, Bergläufer und Kraft 191

KAPITEL 6

Krafttraining für Skibergsteiger und Bergläufer 193
Allgemeine versus spezifische Kraft 195
Ökonomie und Muskelausdauer 198
Tempo und Kraft 198
Muskelausdauer und Kraft 198
Zusammenfassung 199
ATHLETENSTORY Vergiss nicht, dich nach dem »Warum« zu fragen 200

KAPITEL 7

Die eigene allgemeine Kraft überprüfen und verbessern 203
Tests und grundlegende Übungsprogramme für Beine und Hüften 205
Programm für Beine und Hüfte – Phase 1 210
Programm für Beine und Hüfte – Phase 2 211
Programm für Beine und Hüfte – Phase 3 214
Tests und grundlegende Übungsprogramme für den Oberkörper 214
Programm für den Oberköper – Phase 1 217
Programm für den Oberkörper – Phase 2 219
Programm für den Oberkörper – Phase 3 221
Rumpfstabilität 224
Workouts für die Rumpfmuskulatur 231
Planung des allgemeinen Krafttrainings in Phase 1 bis 3 234
ATHLETENSTORY Es kann nur besser werden 236

KAPITEL 8

Spezifische Krafttrainingsmethoden 239
Kraft 239
Zusammenfassung 254

© des Titels »UPHILL ATHLETE« von Kílian Jornet, Steve House und Scott Johnston (ISBN Print: 978-3-7423-1032-3)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

TEIL 4

Wie trainieren? 257

KAPITEL 9

Erstellen eines Trainingsprogramms 259

Mit der Planung beginnen 261

Der Rahmen für die Planung 262

KAPITEL 10

Training in der Übergangsphase 269

Wo anfangen? 269

Allgemeine Richtlinien für die Planung Ihrer Übergangsphase 272

ATHLETENSTORY Wie man die Wettkampfsaison plant 274

KAPITEL 11

Einführung in die Grundlagenphase 277

Geringer Aufwand, große Wirkung? 278

Der Grundpfeiler der Grundlage 280

Die Planungsmechanismen 281

ATHLETENSTORY Die Gewissheit, zu gewinnen 283

Richtlinien für die Grundlagenphase 303

ATHLETENSTORY Der Geist am Berg 309

KAPITEL 12

Besondere Hinweise für das Skibergsteigen und Skitourengehen 311

Aufbau eines Plans für Skibergsteiger und Skitourengeher der Kategorie 1 312

ATHLETENSTORY Bestimmtes Training für ein bestimmtes Ziel 315

Aufbau eines Plans für Skibergsteiger und Skitourengeher der Kategorie 2 321

Training in der Wettkampfsaison für Sportler der Kategorie 1 und 2 326

© des Titels »UPHILL ATHLETE« von Kílian Jornet, Steve House und Scott Johnston (ISBN Print: 978-3-7423-1032-3)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

KAPITEL 13

Besondere Hinweise für Bergläufer 337

Umfang 337

ATHLETENSTORY Jenseits der Schmerzgrenze 340

Aufbau eines Trainingsplans für Bergläufer der Kategorie 1 342

Aufbau eines Trainingsplans für Bergläufer der Kategorie 2 350

ATHLETENSTORY Rendezvous mit wilden Tieren 355

ATHLETENSTORY The Happiness Factor 361

Glossar 363

Register 373

© des Titels »UPHILL ATHLETE« von Kílian Jornet, Steve House und Scott Johnston (ISBN Print: 978-3-7423-1032-3)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de