

### **Trainingsplan – die letzte Woche – stadtlaf tut gut**

In der letzten Woche vor dem großen Lauftermin steht vor allem Erholung auf dem Programm. Wenn du in den Wochen zuvor 3 – 4 mal trainiert hast, so genügen jetzt 2 Lafeinheiten. Zudem sollte dabei die Intensität und die Dauer stark verringert werden – du solltest dich während und nach dem Training „pudelwohl“ fühlen. Günstig wäre, wenn die beiden Trainingseinheiten zur gleichen Uhrzeit stattfinden, wie dann der Stadtlauf auch (18 Uhr).

Montag: ca. 45-minütiger Dauerlauf im langsamen Tempo

Mittwoch: ca. 40 min leichter Dauerlauf - dazwischen nach ca. 15 min 2 x 5 min in deinem geplanten Stadtlauf tempo (mit 5 min Erholung dazwischen).

Wenn das Lauffieber am Tag davor doch zu sehr juckt – 20 min traben mit 2-3 kurzen (100 – 200m) Strecken im Stadtlauf tempo ermüden nicht und machen Lust auf mehr am Samstag.

Zur Erholung gehören natürlich auch die richtige Ernährung, ausreichend Schlaf und nach Möglichkeit auch die Vermeidung von Stressfaktoren.

Für den Tag selber gilt vor allem: keine neuen Experimente auf Seiten der Ausrüstung und auch bei der Ernährung: alles was im Training nicht vorher erprobt wurde, sollte auch beim Rennen nicht eingesetzt werden.

Zwischen letzter Mahlzeit (leichte kohlenhydratreiche Kost) und Start sollten ca. 3 Stunden dazwischen liegen – mit leichtem Magen läuft sich's leichter.

Das Stadtlaufteam wünscht eine erholsame Trainingswoche und viel Freude beim Stadtlauf!

Ps: Bei allen großen Marathonsiegen und Laufweltrekorden wurde die zweite Hälfte des Rennens schneller gelaufen als die erste – also lass es ruhig angehen!