

# LANG UND LOCKER LAUFEN:

## So kann dein Training aussehen

### Warm-up

15 Minuten lockeres Jogging

10 Minuten aktivierendes Stretching

Anschließend 3 Steigerungsläufe über 80 bis 100 Meter

Steigere hierbei Schritt für Schritt das Tempo (vom sehr lockeren Jogging bis zum Sprint)

So bereitest du deinen Körper auf die hohe Belastung des Hauptteils vor!

### Hauptteil

**45 bis 60 Minuten lockerer, kontinuierlicher Dauerlauf**

Absolviere die gesamte Zeit deines Dauerlaufs mit 75 % deiner maximalen Leistungsfähigkeit.

Solltest du im hügeligen oder bergigen Gelände trainieren, so wird es dir schwer fallen, die Belastung konstant zu halten:

Achte auf die durchschnittliche Intensität der gesamten Laufeinheit.

### Cool-down

1 Minute lockeres Jogging

10 Minuten lockeres Stretching