

## Woche 5 – Tempolauf / Abschlusstest

*Woche 1 – Grundlagenausdauer*

*Woche 2 – Kraft / Kraftausdauer*

*Woche 3 – Sprünge / Schnelligkeit*

*Woche 4 – Laufvariationen*

### Tipps & Tricks

- Vor dem Wettkampf nur eingeübte Routinen beibehalten und keine neuen Experimente wagen
  - Essensrhythmus beibehalten (Letzte Mahlzeit circa 3-4 h vor Wettkampf)
  - Nur bereits eingetragene Laufschuhe, Socken und Klamotten tragen ansonsten drohen Blasen und Schürfwunden
  - Lockere und gewohnte Übungen beim Warmmachprogramm durchführen
  - Energieriegel, Kohlenhydratdrinks etc. Wochen im Vorfeld eines Wettkampfes testen und simulieren, damit man weiß, wie man im Wettkampf darauf reagiert
- Aufregung und Nervosität lösen zwar zunächst Unbehagen aus, aber sind für eine außerordentliche Wettkampfleistung absolut wichtig
  - Wer nicht nervös ist, der wird auch nicht über sich hinauswachsen können, da ihm der Wettkampf nicht wichtig genug ist

## Übungsbeispiele zur Auswahl: Tempolauf / Abschlusstest

Ziel: Aktuelle Leistungsfähigkeit testen und einen Wettkampf-Anhaltspunkt haben

| Beschreibung                    | Dauer       | Wdhg. | Inhalt  |
|---------------------------------|-------------|-------|---|
| <b>Aufwärmprogramm</b>          | 35 min      | 1     | Aufwärmprogramm mit den bereits gelernten Übungen aus den vorherigen Einheiten.   |
| Warmlaufen                      | 10 min      |       | Lockerer Warmlaufen, 5 Dehnübungen und 5 Koordinationsübungen. Am Ende 2 lockere Steigerungen über 100m   |
| Dehnen                          | 10 min      |       |   |
| Koordination                    | 10 min      |       |   |
| Steigerungen                    | 5 min       | 2     |   |
| Entweder:<br><b>Tempolauf</b>   |             |       | Auf abgemessener Strecke o. mit GPS-Uhr durchzuführender Wettkampftest  |
| Einsteiger:<br>5 km-Lauf        | Individuell | 1     | Wichtig sowohl für Einsteiger- als auch Fortgeschrittenenvariante: die erste Hälfte des Abschlusstests locker beginnen und hinten raus steigern. Wer zu schnell loslegt, hält das Tempo nicht durch und bricht ein. |
| Fortgeschrittene:<br>10 km-Lauf | Individuell | 1     |   |
| Oder:<br><b>Intervallläufe</b>  |             |       | Intervallläufe mit kurzen Pausen  |
| Einsteiger:<br>5* 1000m         | 30-50 min   | 5     | Einsteiger: 5* 1000m etwas flotter als das Wettkampftempo auf 5km. 3 min Pause zwischen den Läufen. Letzter Lauf sollte der schnellste sein.  |
| Fortgeschrittene:<br>5* 2000m   | 50-70 min   | 5     | Fortgeschrittene: 5*2000m etwas flotter als das Wettkampftempo auf 10km. 3-4 min Trabpause zwischen den Läufen. Der letzte Lauf sollte auch hier der schnellste sein.   |

Fotos, Videos und weitere Tipps und Tricks findet ihr auf <https://www.youtube.com/watch?v=C8XDaJHBsaA> oder auch auf Instagram und Facebook

Fragen dazu jederzeit an: [marcelfehr@web.de](mailto:marcelfehr@web.de)

# Wochenmarkt Wochentipp



## Waiblinger Erdbeerliebe

Vor gut einem Jahr haben wir die süße rote Frucht gefeiert und den ersten Erdbeermarkt in Waiblingen ins Leben gerufen.

Es gab alles rund um die leckere Beere: Erdbeerkuchen; Muffins; Erdbeerbowle; Erdbeerseife; Erdbeeraccessoire und vieles mehr.

Gerne hätten wir den Markt 2020 wiederholt. Aber fürs nächstes Jahr ist er fest eingeplant. Also bitte schon einmal vormerken: zeitgleich zum Rosenmarkt findet der Erdbeermarkt in Waiblingen statt. (Juni 2021).

Genießen können wir jetzt aber die liebliche Frucht alle mal. Zwar nicht gemeinsam, dafür aber erntefrisch von den Feldern der Umgebung. Denn nun kommen langsam die Freiluft Erdbeeren aus den Nachbarorten auf unseren Markt. Viele unserer Beschicker bieten die rote Frucht an. Und aus der Region schmecken sie einfach am besten.

Wie wäre es mit einem Crêpe mit Minze Eis und frischen Erdbeeren? Oder eine leckere erfrischende Bowle mit Beeren? Der Fantasie und der Geschmacksrichtung sind hier keine Grenzen gesetzt.

Schon die eigene Erdbeerpflanze zu Hause? Es gibt keinen Garten vor Ort? Kein Problem:

Ein alter Gummistiefel tut es auch. Man setzt die Pflanze mit ein wenig Erde hinein. Entweder auf den Balkon an einem sonnigen Platz hinstellen oder aufhängen. Dann kann man auch zu Hause in den Genuss kommen.



Egal wie – lassen Sie es sich schmecken und bis hoffentlich ganz bald!

Ihr Wochenmarkt Team

Laufspaß mit dem Waiblinger Wochenmarkt  
Langstreckenläufer Marcel Fehr & Coach Uwe Schneider