Trainingsblatt von _____ Klasse _____

Liebe Staffelteilnehmer!

- Wichtig ist, dass du gute Laufschuhe hast und wetterangepasste Kleidung, am besten Funktionskleidung, die den Schweiß nach außen abgibt. Nach dem Laufen sollte dein Körper nicht auskühlen (Jacke!)
- Wärme dich vor jedem Trainingslauf gut auf!
  Gute Tipps dazu gibt es auf www.halbmarathon-ingolstadt.net → Trainingspläne
- Suche dir eine Strecke aus, die du laufen möchtest (mindestens 4 km, anfangs evt. weniger)
- Laufe dein eigenes Tempo! Dieses Tempo sollst du auch beim Halbmarathon laufen und dich nicht von anderen Läufern dazu verleiten lassen, zu schnell zu laufen! Hör auf deinen Körper!
- Du kannst bei den Lauftreffs der Schule mitmachen. Darüber hinaus musst du aber alleine oder besser mit Freunden oder Eltern zum Laufen gehen!

Datum	Strecke (km)	Zeit (min)	Gelaufen mit…	Unterschrift der Eltern

Dieses Trainingsblatt ist beim Vortreffen mitzubringen!