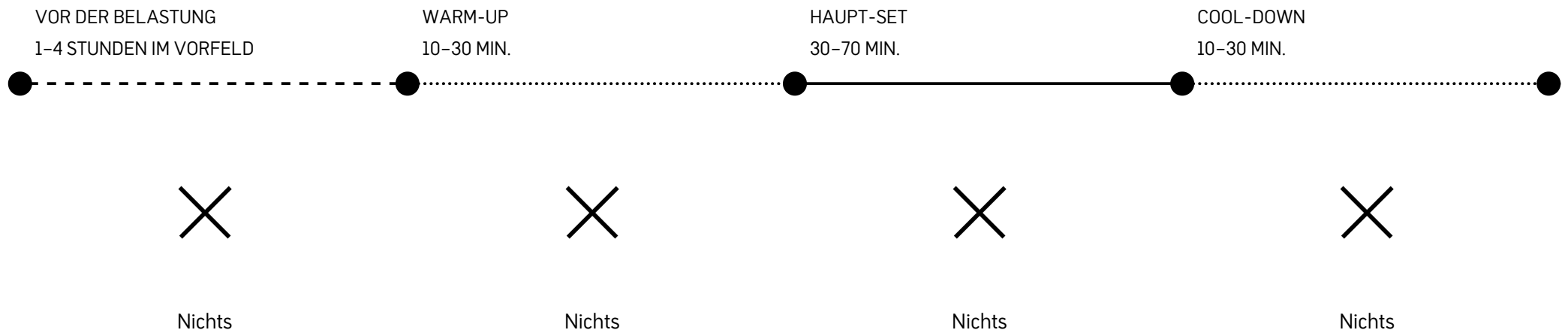


Leichter/Erholungslauf: 30–70 Min.



Maurten empfiehlt:

Niedrige Laufintensität – langsamer als das Marathontempo.

Wird häufig als Ergänzung zu einer Haupttrainingseinheit oder zur leichten Erholung verwendet.

Bei der niedrigen Intensität ist die Zufuhr von Sportnahrung in der Regel nicht erforderlich. Wenn du lange nichts gegessen hast, kann aber ein leichter Snack oder ein Gel 15–30 Minuten vorher hilfreich sein.

Bei hohen Temperaturen ist es ratsam, Wasser zu trinken.

[Muss ich bei jeder Trainingseinheit Sportnahrung zu mir nehmen?](#)

Muss ich bei jeder Trainingseinheit Sportnahrung zu mir nehmen?

Nein. Nicht jede Trainingseinheit hat eine Dauer oder Intensität, die zusätzliche Treibstoffstoffzufuhr erfordert. Im Allgemeinen lässt sich ein Training von unter 60 Minuten mit dem bereits in den Muskeln gespeicherten Glykogen, ergänzt durch Wasser, absolvieren. Bei härteren Intervalltrainingseinheiten kann es hilfreich sein, in den Ruhe- und Erholungsphasen des Trainings ein wenig am Maurten Drink Mix 160 zu nippen. Bei Trainingseinheiten, die kein Nachtanken erfordern, sollte der Schwerpunkt auf einer ausreichenden Kohlenhydratzufuhr vor dem Training und während der Aufwärmphase liegen.