

# Finish Strong! Deine 30 Tage



# zur Startlinie



Die letzten vier Wochen vor dem Rennen sind wie das letzte Kapitel deines Buchs: Du hast hart trainiert, du hast viel investiert – jetzt geht's darum, gut zu landen.

Diese Checkliste hilft dir, dich täglich auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt: Gesunde Routinen, kleine Details, gute Entscheidungen.

**Kein Stress, kein Zwang – nur eine tägliche Erinnerung: Ich bin auf Kurs. Ich bin bereit. Ich geh meinen Weg.**

Trainieren. Haken setzen. Strahlen.

## Grundsätzliche Tipps für die letzten 30 Tage

- Vertraue deinem Plan – keine neuen Experimente.
- Regeneration ist kein Extra, sondern Pflicht.
- Bleib mental leicht – Druck killt Leistung.
- Taper bedeutet nicht Stillstand – sondern Feintuning.
- Bleib flexibel – wenn's mal nicht läuft, ist das okay.
- Fang nicht an, an dir zu zweifeln – du bist bereit.

	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
<b>Trainingsplan eingehalten</b> <small>Du hältst deinen Plan ein - in Umfang und Härte.</small>	<input type="checkbox"/>														
<b>Wertvoll gegessen</b> <small>Frisch, vollwertig, nährstoffreich.</small>	<input type="checkbox"/>														
<b>Eiweiß zugeführt</b> <small>Muskelerhalt &amp; Regeneration – gerade bei intensiven Einheiten essenziell.</small>	<input type="checkbox"/>														
<b>Nahrungsergänzung benutzt</b> <small>Vitamine &amp; Mikronährstoffe gezielt auffüllen – besonders in harten Phasen.</small>	<input type="checkbox"/>														
<b>Vor 23 Uhr im Bett</b> <small>Früh ins Bett = besserer Tiefschlaf &amp; mehr Hormonbalance.</small>	<input type="checkbox"/>														
<b>+7,5 Stunden Schlaf</b> <small>Regeneration beginnt nachts – du holst, was du brauchst.</small>	<input type="checkbox"/>														
<b>Regeneration gefördert</b> <small>Dehnen, Blackroll, Sauna, Kälte – dein Körper sagt Danke.</small>	<input type="checkbox"/>														
<b>Kein Alkohol</b> <small>Unterstützt Schlafqualität, Regeneration und Stoffwechsel.</small>	<input type="checkbox"/>														

Ich seh dich strahlen.

© ALLEZ COACHING Julian Schopp

# Finish Strong! Deine 30 Tage



# zur Startlinie



Die letzten vier Wochen vor dem Rennen sind wie das letzte Kapitel deines Buchs: Du hast hart trainiert, du hast viel investiert – jetzt geht's darum, gut zu landen.

Diese Checkliste hilft dir, dich täglich auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt: Gesunde Routinen, kleine Details, gute Entscheidungen.

**Kein Stress, kein Zwang – nur eine tägliche Erinnerung: Ich bin auf Kurs. Ich bin bereit. Ich geh meinen Weg.**

Trainieren. Haken setzen. Strahlen.

## Grundsätzliche Tipps für die letzten 30 Tage

- Vertraue deinem Plan – keine neuen Experimente.
- Regeneration ist kein Extra, sondern Pflicht.
- Bleib mental leicht – Druck killt Leistung.
- Taper bedeutet nicht Stillstand – sondern Feintuning.
- Bleib flexibel – wenn's mal nicht läuft, ist das okay.
- Fang nicht an, an dir zu zweifeln – du bist bereit.

	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
<b>Trainingsplan eingehalten</b> <small>Du hältst deinen Plan ein - in Umfang und Härte.</small>	<input type="checkbox"/>														
<b>Wertvoll gegessen</b> <small>Frisch, vollwertig, nährstoffreich.</small>	<input type="checkbox"/>														
<b>Eiweiß zugeführt</b> <small>Muskelerhalt &amp; Regeneration – gerade bei intensiven Einheiten essenziell.</small>	<input type="checkbox"/>														
<b>Nahrungsergänzung benutzt</b> <small>Vitamine &amp; Mikronährstoffe gezielt auffüllen – besonders in harten Phasen.</small>	<input type="checkbox"/>														
<b>Vor 23 Uhr im Bett</b> <small>Früh ins Bett = besserer Tiefschlaf &amp; mehr Hormonbalance.</small>	<input type="checkbox"/>														
<b>+7,5 Stunden Schlaf</b> <small>Regeneration beginnt nachts – du holst, was du brauchst.</small>	<input type="checkbox"/>														
<b>Regeneration gefördert</b> <small>Dehnen, Blackroll, Sauna, Kälte – dein Körper sagt Danke.</small>	<input type="checkbox"/>														
<b>Kein Alkohol</b> <small>Unterstützt Schlafqualität, Regeneration und Stoffwechsel.</small>	<input type="checkbox"/>														

Ich seh dich strahlen.

© ALLEZ COACHING Julian Schopp