

LT - TRAINING

Laufkraftstärkung ist für alle Läufer sinnvoll

Immer wieder kann man lesen, dass neben der eigentlichen Laufarbeit, die zur Verbesserung der Ausdauer- und Leistungsfähigkeit dient, auch das Lauf-ABC, das Stabilitätstraining, das Laufkrafttraining wichtige Bestandteile eines Trainings sein können. Sie helfen die Fehlerquellen, wie zu wenig Abdruck aus dem Fußgelenk, zu niedriger Kniehub, zu kurze Schrittlänge, stark gebeugte Hüfte einzuschränken oder gar abzustellen.

Wie aber führen wir diese Dinge gekonnt in unserem Wochentrainingsplan ein?

In einem 4-wöchigen Kurs, jeweils freitags ab 19 Uhr, geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, wollen wir diese Themen besprechen und durch vier gemeinsame Trainingsveranstaltungen kennen lernen.

Der Kursabend dauert, abhängig von der Teilnehmeranzahl, ca. 90 Minuten. Die Teilnehmerzahl ist auf einen Hausstand begrenzt. Vereinbaren Sie einen Termin. Es gilt die Reihenfolge der E-Mail-Anmeldung.

Termine:

Terminvereinbarung erfolgt nach Absprache.

Themen:

Woche 1: Stärkung der allgemeinen Laufkraft / Woche 2: ABC-Laufschule
Woche 3: Stärkung der Laufstabilität / Woche 4: Stärkung der Laufkraft durch Sprünge/Treppenübungen

Treffpunkt:

Sportgelände Am Bandsbusch, 40723 Hilden.

Kursgebühr:

Die Teilnahmegebühren betragen pro Veranstaltung 25,00 Euro. Geld bitte passend mitbringen.
Bei Buchung aller 4 Veranstaltungen am ersten Abend kostet der 4-Wochen-Kurs nur 90,00 Euro.

Leitung:

Wolfgang Neiß, Übungsleiter, Marathonläufer seit 1983

Kontakt: LT-Training@gmx.de

Beachten Sie auch unsere Seminarangebote zum Laufseminar I - Basistraining und zum Laufseminar II - Aufbauprogramm. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.