

LT - TRAINING

Laufseminar II – Aufbauprogramm zum Marathontraining

Ziel:

Mit diesem Laufseminar wollen wir den Teilnehmern weitere Einsichten und Hinweise auf eine richtige Trainingsgestaltung geben. In diesem 3-stündigen Laufseminar werden wir die notwendigen Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen zur Stärkung des Halte- und Stützapparates kennen lernen. Wir zeigen Ihnen die Grundlagen eines „Gelenkschonenden Laufstils“ und setzen diese gemeinsam in die Praxis um. Zum Abschluss erhalten die Teilnehmer Hilfestellung bei der individuellen Trainingsplanerstellung.

Teilnehmer:

Geeignet für sehr engagierte Freizeitläufer, ambitionierte Langläufer, leistungsorientierte Runner und Marathonteilnehmer.

Material der Teilnehmer:

- Komplette Laufausrüstung
- 2 Badetücher mit einer Woldecke oder einer Gymnastikmatte
- Trockene Sachen zum Umziehen
- Schreibutensilien

Themenschwerpunkte:

- Aufwärmphase mit Übungen vor dem Laufen
- Übungen zur Stärkung der Laufkraft während des Laufens
- Krafttraining vor und während des Laufens
- Erfahrung mit einem Gelenkschonenden Laufstil
- Stabilisierungstraining
- Durchführung von Eigenpulsmessungen
- Interessante Zusatzübungen für Profis nach dem Laufen
- Erfahrungsaustausch zu den Themen: Leistungssteigerung durch Nutzung eines Überlastungstrainings (Superkompensation), effektive Atmung, etc.
- Erarbeitung eines „eigenen“ Trainingsplanes (Marathon/Halbmarathon)
- Beantwortung der Teilnehmerfragen

Leitung:

Wolfgang Neiß, Übungsleiter, Marathonläufer seit 1983
Andrea Neiß, Übungsleiterin, Marathonläuferin seit 1989

Termine:

Die Seminartermine finden hauptsächlich am Samstag oder Sonntag statt. Weitere Termine finden Sie auf den Internetseiten www.LT-Duesseldorf.de oder nach persönlicher Absprache.

Ort:

Sportgelände im Düsseldorfer Süden, o. ä.

Seminargebühr: **50,00 Euro** (Mindestteilnehmerzahl 4 Personen/max. 8 Personen)
 150,00 Euro (Einzelkurs)

Kontakt: LT-Training@gmx.de