

LT - TRAINING

Laufseminar I – Basisprogramm zum Marathontraining

Ziel:

Mit diesem Laufseminar wollen wir den Teilnehmern Einsichten und Hinweise auf eine richtige Trainingsgestaltung geben. Viele Fragen, die während eines Marathontrainings auftauchen, wie Trainingsaufbau, Ernährung, Stretching bzw. Dehnungsübungen, Laufstil, Trinkpausen, etc. sollen in diesem 2-stündigen Laufseminar besprochen werden.

Teilnehmer:

Geeignet für engagierte Freizeitläufer, ambitionierte Langläufer und Marathonteilnehmer.

Material der Teilnehmer:

- Komplette Laufausrüstung mit Trinkgurt, Verpflegung, Mütze, etc.
- Trockene Sachen zum Umziehen
- Alte und neue Laufschuhe mitbringen
- Schreibutensilien

Themenschwerpunkte:

- Nutzung der Aufwärmphase / Auslaufphase zur Trainingsgestaltung
- Trainingsphase mit Laufstil-/Laufschuh-Analyse
- Eigenpulsmessung
- Wichtige Dehnübungen nach dem Laufen
- Interessante Zusatzübungen
- Erfahrungsaustausch zu den Themen: Anfänger laufen zu schnell, Ernährung allgemein, Ernährung nach dem langen Lauf, Trainingsplan-Gestaltung, etc.
- 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: **40,00 Euro** (Mindestteilnehmerzahl 4 Personen/max. 8 Personen)
 120,00 Euro (Einzelkurs)

Kontakt: LT-Training@gmx.de