

LT - TRAINING

Trainings-Alltag beim Marathontraining gestalten

Immer wieder kann man lesen, dass neben der eigentlichen Laufarbeit, die zur Verbesserung der Ausdauer- und Leistungsfähigkeit dient, auch das Lauf-ABC, das Koordinationstraining, 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 Trainings-Alltag ein. Z. B. an einem Trainingsabend auf der Laufbahn von 90 Minuten Dauer.

In einem 2-wöchigen Kurs, jeweils freitags ab 18 Uhr, geeignet für aktive Anfänger und Fortgeschrittene, wollen wir die Trainingseinheiten gemeinsam durchführen.

Beispiel für das erste gemeinsame Training:

Aktivierung der Muskeln im Stehkreis mit 4 speziellen Übungen, Lauf-Koordination mit 3 Übungen, lockeres Warmlaufen mit 3 Lauf-ABC-Übungen, 3 Laufkraftübungen, Lauftechnik über 1-2 Stadionrunden, allgemeines Lauftraining mit kurzen Intervallen: z. B. 8x200m mit individuellen Zeitvorgaben, Cool-Down mit Auslaufen und gemeinsames Dehnen.

Das zweite Training beinhaltet neue Übungen und im allgemeinen Lauftraining einen Laufzirkel. Hier sollte der Teilnehmer bereit sein, anstrengende 5-6 KM Laufarbeit zu bewältigen.

Der Kursabend dauert, abhängig von der Teilnehmeranzahl, ca. 90 Minuten.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Vereinbaren Sie einen Termin.

Es gilt die Reihenfolge der E-Mail-Anmeldung.

Termine:

Terminvereinbarung erfolgt nach Absprache.

Treffpunkt:

Sportplatzanlage VFL Benrath, Karl-Hohmann-Straße 70, 40597 Düsseldorf

Bitte beachten: Es stehen keine Umkleidekabinen zur Verfügung.

Kursgebühr:

Die Teilnahmegebühren betragen pro Veranstaltung 6,00 Euro. Geld bitte passend mitbringen.

Bei Buchung aller 2 Veranstaltungen am ersten Abend kostet der 2-Wochen-Kurs nur 10,00 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.