

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 beim Metro Group Marathon Düsseldorf 2010.

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
- Hinweis: Wetterabhängige Änderungen des Seminarablaufes vorbehalten.

Leitung:

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

Termine:

Die Seminartermine finden hauptsächlich am Samstag oder Sonntag statt.
Terminhinweise für 2010 finden Sie auf den Internetseiten: www.lt-duesseldorf-sued.de
oder nach persönlicher Ansprache.

Ort:

Sportgelände Laufftreff Düsseldorf-Süd e.V., Paulsmühlen Str. 118a, 40597 Düsseldorf.

Seminargebühr: **40,00 Euro** (Mindestteilnehmerzahl 4 Personen)
 120,00 Euro (Einzelkurs)

Kontakt: LT-Training@gmx.de

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 beim Metro Group Marathon Düsseldorf 2010.

Material der Teilnehmer:

- Komplette Laufausrüstung
- 2 Badetücher mit einer Wolldecke 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
- Hinweis: Wetterabhängige Änderungen des Seminarablaufes vorbehalten.

Leitung:

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

Termine:

Die Seminartermine finden hauptsächlich am Samstag oder Sonntag statt.
Terminhinweise für 2010 finden Sie auf den Internetseiten: www.lt-duesseldorf-sued.de
oder nach persönlicher Ansprache.

Ort:

Sportgelände Lauftreff Düsseldorf-Süd e.V., Paulsmühlen Str. 118a, 40597 Düsseldorf.

Seminargebühr: **50,00 Euro** (Mindestteilnehmerzahl 4 Personen)
 150,00 Euro (Einzelkurs)

Kontakt: LT-Training@gmx.de