



Laufseminar für Läufer-Triathleten-Duathleten

in der

Nibelungenstadt Worms

Clubheim TG Worms
Ludwigstrasse/Jahnwiese
67547 Worms

mit

Stefan Wohllebe + Dieter Holz

am

04. November 2006

Seminarablauf

Nach dem theoretischen Teil als Vortrag, dessen Inhalt Sie im Folgenden lesen können, beantworten die Referenten gerne Ihre Fragen.

Im praktischen Teil laufen wir im Freien einige Male etwa 3 - 5 Minuten auf einer flachen Pendelstrecke. Hierbei werden wir mit jedem Teilnehmer mehrmals zusammen laufen und Sie so individuell betreuen. Jeder Teilnehmer kann und soll sein Tempo frei wählen. Zwischen den einzelnen Laufeinheiten wird während den Pausen der nächste Lernschritt erklärt und Fragen beantwortet.

Ergänzt wird das Lauftraining durch ein kompaktes Stretchingprogramm speziell für das Laufen. Im Anschluß an das Seminar stehen die Referenten auch gerne für Ihre individuellen Fragen zur Verfügung.

Seminarinhalt: (Theorie)

- Wie verbessere ich mich im Laufen?
- Trainingsmethodik und Trainingsplanung
- Prinzipien der Leistungssteigerung
- Wirkungsvoller Dauerlauf und Intervall-Training
- Laufen mit Pulskontrolle
- Beantwortung von Fragen

Seminarinhalt: (Praxis)

- Laufstil-Kontrolle, Lauftechnik und Laufstilanalyse im Freien
- Vorderfuß-Lauf
- Mittelfuß-Lauf
- Fersen-Lauf
- Vorfußbetontes Laufen
- Entdecken Sie neue Möglichkeiten um schneller zu laufen
- "Frequenztraining" erhöht Ihre Laufgeschwindigkeit
- Spezielles Stretching für Läufer

Von Ihnen bitte mitzubringen

Für den praktischen Teil Kleidung und Schuhe zum Laufen im Freien. Umkleidemöglichkeiten sind vor Ort vorhanden. Gerne können Sie auch direkt mit sportlicher Kleidung zum Seminar kommen.

