

Lauf-Workshop „Basis“ für Läufer und Triathleten

Lernen von den Profis! Nütze unsere umfassende Erfahrung im Spitzen- und Hobbysport!

Ziele des Workshops

Wir setzen den Schwerpunkt auf DEINE persönliche Betreuung!

Erhebung deines INDIVIDUELLEN IST-Zustandes (Lauftechnik, aerobe Leistungsfähigkeit, muskulärer Status, Regenerationsfähigkeit,...)

Transfer erprobter und bewährter Konzepte aus dem Spitzen- und Breitensport auf deine Anforderungen

Unterstützung für *dein* persönliches Trainingsprogramm

... und der Spaß kommt sicher nicht zu kurz!

Inhalte

Diagnostik

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Bereits im Vorfeld Laktat-Schwellentest nach individueller Terminvereinbarung in Wien• Trainingsüberwachung mit Laktat bei verschiedenen Trainingsformen<ul style="list-style-type: none">- alles mit praxisrelevanter Interpretation | <ul style="list-style-type: none">• FMS (Functional Movement Screen) als Basis für die Entwicklung eines maßgeschneiderten Programms für daheim• Lauftechnikanalyse mittels Videoaufnahmen, Übungen zur Verbesserung |
|--|---|

Praxiseinheiten

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Lauftrainingseinheiten in der Gruppe (vom long jog über Hügelsprints bis zum intensiven Intervalltraining)• Fußgymnastik - v.a. als Verletzungsvorsorge, aber richtig! | <ul style="list-style-type: none">• Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen speziell für Läufer und Triathleten, v.a. dynamisches und zielgerichtetes Kräftigen• Lauftechniktraining - bessere Ökonomie, weniger Verletzungen |
|---|--|

Theorieeinheiten

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• "Run like the Kenyans" - den Erfolgsgeheimnissen auf der Spur und was wir daraus lernen können• Sportgerechte Ernährung für Ausdauersportler | <ul style="list-style-type: none">• Lauf-Trainingsformen und Trainingsplanung im Mittel- und Langstreckenlauf• Trainingssteuerung und optimaler Einsatz der Laktatdiagnostik im Ausdauertraining |
|---|---|

Wann und Wo?

Wann: Do, 12.11.2015 (check in 17:00) bis So, 15.11.2015 (Ende ca. 14:00)

Wo: Bundessport- und Freizeitzentrum Schloss Schielleiten,
(www.schielleiten.bsfsz.at), A-8223 Stubenberg am See, Steiermark (mit dem PKW ca. 90 Minuten von Wien, 30 Minuten von Graz)

Zielgruppe

Du kannst 5km locker durchlaufen, hast Freude am Laufen und möchtest deine Leistung (Zeit, Distanz) verbessern und dich intensiver mit den Themen „richtige Lauftechnik“, „Trainingsgestaltung“, „Ernährung“ und „flankierende Maßnahmen im Training“ beschäftigen. Auch perfekt, wenn du Triathlet bist.

Leistungen und Kosten

Leistungen:

- 3 Übernachtungen mit Sportler-Vollpension im Bundessport- und Freizeitzentrum Schielleiten. Der Großteil der Zimmer ist im Schloss Schielleiten
- Diagnostik, Praxis, Theorie, inkl. Laktattest im Vorfeld (Dusika Stadion/Wien)
- Nutzung der Infrastruktur des Bundessport- und Freizeitzentrums (400m-Kunststoff-Laufbahn, flache und kuptierte Laufstrecken (Asphalt und Wald), große und funktionelle Hallen, alle Hilfsgeräte (für Stabi, ...), moderne Fitness- und Krafttrainingsräume, Motorikpark, Kletterhalle, etc.)

Kosten: 465,-- pro Person im Doppelzimmer (30,-- EZ Zuschlag)

Infos & Anmeldung: trainer@ausdauercoach.at, 0664-302 65 90,

Das Trainerteam

	Mag. Wilhelm LILGE Ausdauertrainings-experte und Leistungsdiagnostiker, staatlich geprüfter Trainer für LA und Triathlon, langjähriger Nationaltrainer Mittel- und Langstreckenlauf		Mag. Harald FRITZ, MSc Sportwissenschaftler, MSc „Ernährung und Sport“ Fachbereichsleiter „Sport und Ernährung“ an der Sigmund Freud Uni in Wien
Trainer von zahlreichen Spitzen- und Hobbyläufern, u.a. 1500m Olympiastarter Andreas Vojta, EM-Marathonläufer Christian Pflügl. Fachbuch- und Zeitschriftenautor ("Sportland Österreich?", Laufsport-Magazin), Referent bei Trainerausbildungen. Selbst aktiver Läufer und Ironman-Finisher www.team2012.at		Aktiver Triathlet (7x Ironman, zahlreiche Mittel- und Kurzdistanzen), Ultraläufer (100km del Sahara, CCC, Wörthersee und Pitztal Trailmaniak), Coach von Lemawork KETEMA (2facher globaler Sieger des Wings for Life World Runs.) www.ausdauercoach.at	