

Laufwochenende in der Pfalz (St. Martin)

Ort: Hotel Arens ***superior in St. Martin/Pfalz 327m NN
Seminargebühr: 155,-- Eur (80-100% Kostenübernahme durch alle gesetzlichen KK)

Die Kosten für für ÜN mit Vollpension + Tagungspauschale in Höhe von 126,-- Eur (im DZ) oder 144,-- Eur (im EZ) werden direkt im Hotel fällig. Auf Wunsch ist eine Teilnahme am Seminar ohne Übernachtung nur mit Essen gegen Bezahlung einer Tagungspauschale von 69,-- Eur möglich.

Nächste Termine: **20.-21.2.2021 oder 24.-25.4.2021**

Samstag

9.30-10.30 Uhr Theorie: „Effektivitätssteigerung des Lauftrainings mittels Puls- und Stoffwechselfeldiagnostik“

10.30-12.45 Uhr Praxis: Leistungsdiagnostik* zur Bestimmung der optimalen Trainingsherzfrequenz und videogestützte Laufstilanalyse

13.00 Uhr

Mittagessen (wahlweise auch vegetarisch)

14.15-16.30 Uhr

Auswertung der Videoanalysen und
Theoretische Einführung: Gelenkschonendes und effizientes Laufen mit der POSE-Methode® versus normalen Lauf ABC
Praxis: Optimales Aufwärmen und Technikübungen zur Entwicklung der Grundelemente von POSE®-Running:

Laufhaltung, Fallen, Aktives Pulling

16.30-17.45 h

Theorie: „Sinnvolle Ernährung im Ausdauersport- Nahrungsergänzungen gewinnbringend oder teurer Luxus?“

18:00 Uhr

Abendessen

Besprechung der individuellen Testergebnisse, Trainingsplanung

Ab 19 Uhr

Zur freien Verfügung: Erfahrungsaustausch und gemütliches Zusammensein oder kostenlose Nutzung des Freizeitbades La Ola in Landau mit großem Wellnessbereich

Sonntag

8.00 Uhr

Sportlergerechtes Frühstücksbuffet

8.45-10.15 Uhr

Theorie: „Erfolgreiche und zielorientierte Trainingsplanung mittels unterschiedlicher Trainingsbereiche und –methoden“ (incl. individueller Trainingsplanbesprechung)

10.15 - 11.00 Uhr

Praxis: Stability- und Flexibility-Training, Muskelfunktionstests

11.00-12.30 Uhr

Praxis: Lauftechniktraining, Berg- oder Intervalltraining

13.00 Uhr

Mittagsimbiss und Verabschiedung

Zur Veranstaltung mitzubringen sind:

regenfeste Laufbekleidung, 1-2 Paar Laufschuhe, Iso- oder Gymnastikmatte (falls vorhanden), Pulsmesser (falls vorhanden)

* Laktatleistungstest Lauf zum Sonderpreis von 50,-- Eur (bitte in bar mitbringen)