

Odenwälder Laufwochenende

Ort: Hotel Zentlinde Hüttenthaler Str. 37; 64756 Mossautal-Güttersbach; Tel. 06062/26010

Termin: 26.-27.2.2022 oder 26.-27.3.2022

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 *Pasta-Auswahl mit Salatteller*
- 14.00-16.15 Uhr Auswertung der Videoanalysen und Theoretische Einführung: Gelenkschonendes und effizientes Laufen mit der POSE-Methode® versus normalen Lauf ABC
Praxis: Lauftraining Teil I:
Optimales Aufwärmen und Technikübungen zur Entwicklung der Grundelemente von POSE®-Running: Laufhaltung, Fallen, Aktives Pulling
- 16:15-16:30 Uhr *Kaffeepause*
- 16.30-17:45 h Theorie: „Sinnvolle Ernährung im Ausdauersport- Nahrungsergänzungen gewinnbringend oder teurer Luxus?“
- ab 17.45 Uhr Zur freien Verfügung; Entspannung und Relax im Wellnessbereich
- 19.30 Uhr *Gemeinsames Abendessen: 3-Gänge Wahlmenü (auch vegetarisch)*
- ab 20.30 Uhr bis open end Besprechung der individuellen Testergebnisse, Trainingsplanung Erfahrungsaustausch und gemütliches Zusammensein

Sonntag

- Ab 8.00 Uhr*
- 9.00-10.15 Uhr Frühstücksbuffet
Theorie: „Erfolgreiche und zielorientierte Trainingsplanung mittels unterschiedlicher Trainingsbereiche und –methoden“ (incl. individueller Trainingsplanbesprechung)
- 10.15 - 11.00 Uhr Praxis: Stability-und Flexibility-Training
- 11.00-12.00 Uhr Praxis Lauftechniktraining Teil 2

Seminarende gegen 12:30 Uhr

Zur Veranstaltung mitzubringen sind:

Badebekleidung, Badeschlappen, regenfeste Laufbekleidung, 1-2 Paar Laufschuhe, Springseil falls vorhanden, Schreibmaterial, Pulsmesser (nur falls vorhanden)

* Laktatleistungstest Lauf zum Sonderpreis von 65,-- Eur (bitte in bar mitbringen)