

Laufgruppe Deiringsen e.V.

"Komm und beweg Dich"



www.lg-deiringsen.de

Noch ca. 100 Tage bis zum Silvesterlauf

Die Zeit läuft, sie rennt und schon bald steht der Silvesterlauf vor der Tür. Wir würden gerne wieder bei der Trainingsvorbereitung Hilfestellung leisten. Diese umfasst viele Trainingsvarianten und Möglichkeiten, allerdings zaubern können wir noch nicht. Das Vorbereitungsprogramm ist gedacht für Läufer mit einer Lauferfahrung von mindestens einem Jahr und auch für Wiedereinsteiger. Erfahrenen Läufern können wir auch durch unsere langjährigen Erfahrungen helfen, ihre Laufleistung zu verbessern.

Grundgedanke ist der Ausbau der Grundlagenausdauer und damit auch die Stabilisierung der aeroben/anaeroben Schwelle.

Unser Training ist sehr abwechslungsreich und effektiv. Hier soll jeder Trainingstag von neuem Freude bereiten.

Fazit: Erfolg ist nicht vom Zufall abhängig sondern von der richtigen Vorbereitung und dabei helfen wir Euch.

Trainings- und Ausdauerkonzepte

Ausdauertraining f. Kinder u. Jugendliche Wiedereinsteiger

Abbau von Bewegungsmangel und Übergewicht
Schwellentraining =

Aufbau der Kondition u. Grundlagenausdauer

Ausdauer", Trainingsaufbau

(Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit u. Beweglichkeit) Präventionsmaßnahmen, Laufen in Distanzen Laufspiele, Tempovarianten sowie Kräftigungs- und Dehnübungen.
Silvesterlauf.

Lauftraining für den

und den erfahrenen Läufer

Grundlagenausdauer,

aerobe/anerobe

(auch Ultra), Vorbereitung

Übersicht der Trainingszeiten:

Dienstag 19:00 (für jede Leistungsklasse) Bahntraining im Schulzentrum am Paradieser Weg - natürlich auch für Schüler u. Jugendliche.

Mittwoch 19:30 für den fortgeschrittenen Läufer, Treffpunkt in Deiringsen, Alte Dorfstr.49.

Voraussetzung Laufvermögen min. 75Min in 5:30/km.

Donnerstag 17:30 für jede Leistungsklasse, gezieltes Bahntraining, Temposteigerung,

Leistungsdiagnostik = Schulzentrum am Paradieser Weg

Samstag 15:00 (nach Leistungsklassen auch Einsteiger) Am Klinikum Soest = Dialysezentrum

Laufgruppe Deiringsen e.V.

"Komm und beweg Dich"



www.lg-deiringsen.de

Sonntag 10:30 für den Fortgeschrittenen, Grundlagenausdauer in Deiringsen, Alte Dorfstr. 49

02921 / 62769 o. Mail www.schenzer@lg-deiringsen.de