

Vorbereitung auf den Freiburg Marathon

Professionelle Trainingsbetreuung erwartet Sie gepaart mit einem umfangreichen Programm bei unserem Partner leistungsdiagnostik.de – Thomas Klingenberg

Was erwartet Sie?

- ein **individueller Trainingsplan** vom Profi, der auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Der aktuelle körperliche Leistungsstand, zeitliches Budget, Zielsetzung und bevorzugte Trainingstage – jeder einzelne Teilnehmer wird optimal auf den Freiburger Halb-/Marathon vorbereitet.
- Wie steht es um Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit?? Als Basis für die Trainingsplanung ist **eine Leistungsdiagnostik mittels „aeroscan“** inklusive – dabei wird der individuelle Energiestoffwechsel (Fett- und Kohlenhydratverbrennung) ausgemessen. „Leere“ Trainingseinheiten gehören somit der Vergangenheit an.
- **Natural Running** – in dem einmal wöchentlich stattfindenden Gruppentraining (mittwochs oder freitags) wird am Laufstil gearbeitet : flacher Fußaufsatz, Hüftstreckung, aktiver Laufschriff statt bremsenden Fußaufsatz auf der Ferse, „sitzende“ und „schleichende“ Lauftechnik. So wird jeder schneller und minimiert gleichzeitig orthopädische Risiken. Regelmäßige Videoanalysen der Lauftechnik unterstützen den Prozess und verdeutlichen die Entwicklung jedes Einzelnen. Neben Lauf-ABC, Koordinationsübungen spielen Kräftigungsübungen hierbei eine große Rolle.
- Gemeinsame „lange Läufe“ – in der Gruppe werden die langen Läufe durchgeführt, so werden auch diese, mit niedrigen Belastungsintensitäten gelaufenen wichtigen Fettstoffwechselläufe zum Spaß.
- Werden Sie zum eigenen Trainer:
Warum sieht der Trainingsplan so aus, wie er aussieht?
Was muss ich bei der Ernährung beachten?
Was muss ich beim Laufschuhkauf beachten? – all diese Fragen werden in interessanten Vorträgen und Seminaren angesprochen und vom interdisziplinären Team so aufbereitet, daß jeder Teilnehmer wertvolle Informationen gebündelt sammeln kann.

Wer kann mitmachen?

Jeder, der Spaß am Laufen hat und die Herausforderung Marathon oder Halbmarathon unter professioneller Anleitung in Angriff nehmen möchte. Vielleicht haben Sie auch schlechte Erfahrungen gemacht? Sind hinter Ihren Zielen zurückgeblieben? Mussten Sie aufgeben? Dann sind Sie hier genau richtig!

Das Programm läuft aktuell seit dem 1. Oktober 2011 für 6 Monate. Ein Quereinstieg ist nach vorheriger Absprache jedoch jederzeit möglich.

Bei Interesse und/oder weiteren Informationen melden Sie sich bei

Leistungsdiagnostik.de - Thomas Klingenberg unter 0761-2928220 oder per Mail an t.klingenberg@leistungsdiagnostik.de