

Laufseminar: Lauftraining leicht gemacht!

Das Seminar richtet sich an Hobby- und Freizeitläufer/innen, die mehr über die Gestaltung eines gezielten Ausdauertrainings wissen möchten.

05.10.-07.10.2018 Albst.-Tailfingen A: 17.09.2018

(Lehrgangsbeginn: 15:00 Uhr)

FORTBILDUNGSINHALTE

- Sportmotorische Grundeigenschaften und ihre Bedeutung für die Laufleistung
- Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung
- Belastungskomponenten sowie deren Überprüfung beim Ausdauertraining
- Laktat – einer jener Indikatoren zur Festlegung der Stoffwechselbeanspruchung sowie Laktat-Test für jeden Teilnehmer
- Moderne Trainingsmethoden und langfristiger Trainingsaufbau
- Sportmedizinische Aspekte beim Laufanfänger
- Bedeutung der Laufkoordination

VORAUSSETZUNGEN

- keine

KOSTEN

€ 129,- (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

REFERENTEN

Robert Manz, WLV-Lehrteam Breitensport

LIZENZVERLÄNGERUNG

15 LE Trainer-C Leistungssport und Breitensport (BLV/WLV)

ANMELDUNG

Online-Anmeldung www.wlv-sport.de > Bildung

Dieser Fortbildungslehrgang findet in Kooperation zwischen dem WLV und dem WLSB statt.

