

Laufworkshop & Lauftechnikseminar inkl. Yoga

13. und/oder 14. November 2020

Keller Bernhard, Diplomtrainer Triathlon

Umdasch-Stadion, TrainingsKeller
3300 Amstetten

Freitag, 13. November 16:00 – 18:30 Uhr

Laktatdiagnostik auf der Laufbahn: Auswertung & Besprechung
Trainingsempfehlungen

Laufschuhtest Jolsport WTS 1 (Seminarpreis € 128.- statt € 145.-)

ab ca. 19:30 Uhr gemeinsames Abendessen / Diskussion (bei Bedarf)

Samstag, 14. November 09:00 – 16:00 Uhr

Trainingsplanung Trainingsmethodik
Prinzipien der Trainingssteuerung

Lauftechnik: Videoanalyse & Lauftechnik
Übungen zur Korrektur

WarmUp die Bedeutung des richtigen Aufwärmens und Mobilisierens

Individuelles **Tempotraining** nach Zielstellung

Krafttraining & Stretching für Läufer in Theorie & Praxis
Verletzungsprophylaxe

YOGA (by Sandra Döttlinger „Herz über Kopf“)

12:00-13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen (bei Bedarf)

Teilnehmergebühr: (ohne Mittag-/Abendessen)

Freitag & Samstag: € 249.- (inkl Laktatdiagnostik!)

„nur“ Samstag: € 190.-

Partnertarif: minus 15%!

Begrenzte Teilnehmerzahl!!

Infos und Anmeldungen an info@xcelerates.at