

Intensiv-Workshop

für die unmittelbare (Halb-) Marathonvorbereitung

Lerne von den Profis! Nütze unsere umfassende Erfahrung im Spitzen- und Hobbysport!

Durchführung in Kooperation mit dem Tiroler LA-Verband

Ziele des Workshops

Optimale Gestaltung der letzten Wochen vor dem Wettkampf

Training (Tapering?), Ernährung vor/im Rennen, Taktik, mentale Vorbereitung

Nütze die letzten Reserven am Weg zu deinem besten Wettkampf!

... und der Spaß kommt sicher nicht zu kurz!

Inhalte

Diagnostik

<ul style="list-style-type: none">• Trainingsüberwachung mit Laktatmessung bei marathonspezifischen Trainingsformen - alles mit praxisrelevanter Interpretation	<ul style="list-style-type: none">• Functional Movement Screen (FMS) zur Erkennung von Verletzungsrisiken
<ul style="list-style-type: none">• Lauftechnikanalyse mittels Videoaufnahmen, Übungen zur Verbesserung	<ul style="list-style-type: none">• Messung des oxidativen Stresslevels

Praxiseinheiten

<ul style="list-style-type: none">• Lauftrainingseinheiten in der Gruppe (inkl. spezieller Marathon-Geschwindigkeitstest und Long Jog mit Laktatkontrolle)• Fußgymnastik - v.a. als Verletzungsvorsorge	<ul style="list-style-type: none">• spezielle Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen, v.a. dynamisches und zielgerichtetes Kräftigen
<ul style="list-style-type: none">• Lauftechniktraining für Langstreckenläufer - bessere Ökonomie, weniger Verletzungen	<ul style="list-style-type: none">• Dynamisches und statisches Dehnen - wie?

Theorieeinheiten

<ul style="list-style-type: none">• Höhenttraining für Langstreckenläufer: pro & contra und praktische Umsetzung	<ul style="list-style-type: none">• Trainingssteuerung und optimaler Einsatz der Laktatdiagnostik im Ausdauertraining
<ul style="list-style-type: none">• Sportgerechte Ernährung für Ausdauersportler	<ul style="list-style-type: none">• Ernährungs- und Flüssigkeitsstrategien für den Wettkampf und die Wettkampfwoche
<ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel und Mikronährstoffe – Sinn oder Unsinn?	<ul style="list-style-type: none">• "Run like the Kenyans" - lernen von den besten Läufern der Welt

Wann und Wo?

Wann: Do, 19.03.15 (check in 17:00) bis So, 22.03.15 (Ende ca. 14:00)

Wo: Olympiaworld Innsbruck, Landessportzentrum Tirol, Olympiastraße 10
6020 Innsbruck
(<http://www.olympiaworld.at/de/arenen/landessportcenter/>)

Zielgruppe

Läufer und Triathleten in der unmittelbaren Vorbereitung auf einen Frühjahrs (Halb-) Marathon, die sich während der "heißen" Phase bestmöglich vorbereiten wollen.

Leistungen und Kosten

Leistungen:

- 3 Übernachtungen mit Sportler-Vollpension in der Olympiaworld Innsbruck oder (gegen Aufpreis) im RAMADA Innsbruck Tivoli
- Diagnostik, Praxis, Theorie
- Nutzung der Infrastruktur des Landessportzentrums Innsbruck (400m-Kunststoff-Laufbahn, flache und kuptierte Laufstrecken (Asphalt und Wald), Halle im LSZ und Nutzungsmöglichkeit der LA-Halle des TLV)

Kosten: € 465,- pro Person im DZ in der Olympiaworld (inkl. VP)

€ 30,- EZ Zuschlag (für 3 Nächte) in der Olympiaworld

€ 50,-/Person (für 3 Nächte) Zuschlag für DZ im Ramada (inkl. Frühstück)

€ 95,-/Person (pro Nacht) Zuschlag für EZ im Ramada (inkl. Frühstück)

Zimmer im Ramada-Hotel nach Verfügbarkeit

Infos & Anmeldung: trainer@ausdauercoach.at, 0664-302 65 90,

Das Trainerteam

	<p>Mag. Wilhelm LILGE</p> <p>Ausdauertrainings-experte und Leistungsdiagnostiker, staatlich geprüfter Trainer für LA und Triathlon, langjähriger Nationaltrainer Mittel- und Langstreckenlauf</p>		<p>Mag. Harald FRITZ</p> <p>Sportwissenschaftler Fachbereichsleiter „Sport und Ernährung“ an der Sigmund Freud Uni in Wien</p>
<p>Trainer von zahlreichen Spitzen- und Hobbyläufern, u.a. 1500m Olympiastarter Andreas Vojta, EM-Marathonläufer Christian Pflügl. Fachbuch- und Zeitschriftenautor ("Sportland Österreich?", Laufsport-Magazin), Referent bei Trainerausbildungen. Selbst aktiver Läufer und Ironman-Finisher</p>	<p>Aktiver Triathlet (7x Ironman, zahlreiche Mittel- und Kurzdistanzen), Ultraläufer (100km del Sahara, CCC, Wörthersee und Pitztal Trailmaniak), Coach von Lemawork KETEMA (Sieger des Wings for Life World Runs.</p>		