



# **Bahntraining 2021**

## **Montag 18.45 Uhr Gersag Emmen**

### **Stützpunkttraining ILV**

#### **Mo. 26.4.21 bis Mo. 27.9.21**

Das Training gilt als Stützpunkttraining vom ILV. Es können alle Interessierten daran teilnehmen. Auch Erwachsene.

Die Trainings werden mit dem J+S vom Verband abgerechnet. Die Wettkämpfe laufen unter den Vereinen.

	Gruppe A (ab U16)	Gruppe B (U14)
Grundsatz	Eine gute Grundkondition (genügend Ausdauertraining) ist notwendig, um die Trainings zu verkraften. (2 - 3 Lauftraining pro Woche) Anzahl der Wiederholungen können individuell angepasst werden, je nach Leistungsstand, Intensität der Woche und körperlicher Verfassung. Auf sauberes Laufen achten, und nicht verkrampfen.	Bei vielen fehlt das Grundlagentraining. In diesem Alter sollte auch nicht gross in die Übersäuerung gelaufen werden. Deshalb aktive Pausen, so dass die Trainings eher zu einem Dauerlauf mit unterschiedlichem Tempo werden. Lauftechnik beachten. Harte 2-Kämpfe vermeiden.
Grober Ablauf	10' Einlaufen (3 x Finnenbahn) 10' Laufschule 10' Nagelschuhe anziehen und Steigerungen 30' Hauptprogramm (ab ca.19.15) 10' Auslaufen 10' Dehnen	10' Einlaufen (2 x Finnenbahn) 10' Laufschule 10' Nagelschuhe anziehen und Steiger. 20' Hauptprogramm 20' Spiel, Stafetten 10' Dehnen
Einzelheiten:	Das Training ist auf die Laktattoleranz ausgerichtet. Je nach Teilnehmer wird dies mit längeren oder kürzeren Intervallen (200 bis 1000m) trainiert. Wenn möglich werden auch Teilnehmerwünsche eingebaut.	

Leitung: Renatus Birrer, Root Laufleiter C [renatus-birrer@gmx.net](mailto:renatus-birrer@gmx.net) 079 302 92 77