

# LAUFSEMINAR: LAUFTRAINING LEICHT GEMACHT!

Kooperation zwischen WLV und WLSB

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

**11.10.-13.10.2019 Albst.-Tailfingen** **A** **23.09.2019**  
(Lehrgangsbeginn: Freitag, 15.00 Uhr)

## FORTBILDUNGSINHALTE

FORTBILDUNGEN

- 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

## VORAUSSETZUNG

- Keine

## KOSTEN

129 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

## REFERENTEN

Lehrteam Freizeit-, Lauf- und Gesundheitssport WLV

## LIZENZVERLÄNGERUNG

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

**ONLINE-ANMELDUNG**

[www.wlv-sport.de](http://www.wlv-sport.de) ► Bildung